Gratuit
8 millions
d'exemplaires



LE GUIDE INTERNATIONAL EDUCATION & SANTE

Préparer l'épanouissement et la santé de nos enfants et des adultes qu'ils seront un jour !

Avec le soutien du Ministère de la Santé au Maroc



Organisateur international



Partenaires Presse et Médias



www.leseeducationsante.Com

‘’Les enjeux de l’éducation **nous concernent tous** et sont essentiels d’un point de vue individuel comme d’un point de vue collectif, vous devez vous en convaincre’’

Dr. Yves Moigno

‘‘Sur le base de quelques principes d’actions, **ce guide propose les orientations d’un système d’information et de prévention** qui peut préparer les parents pour une meilleure prise en charge de leurs descendants…’’

Extrait de la préface de Mme la Ministre de la Santé : février 2010



Sponsor et partenaires

Ministère de la Santé



Organisateur international



Sponsor Organisateur

Partenaires Presse et Médias



   

Editions



Casablanca, 2010

www.initiatives-web.com

Email : info@initiatives-web.com



   

Un ouvrage collectif

Ce guide est un ouvrage conçu par le Collectif Education et Santé. Il a été écrit par le Dr Yves Moigno, responsable scientifique de ce collectif, dont les membres l'ont aidé de leurs remarques, leurs questions toujours pertinentes et leurs conseils avisés. Qu'ils en soient vivement remerciés ici.

La substance et le contenu rédactionnel ont été également approuvés par les très nombreux lecteurs et lectrices du blog « Construisons ensemble notre avenir ». Blog qui n'existe plus, en raison du rachat de son hébergeur.

Que ces hommes et ces femmes de bonne volonté soient également chaleureusement remerciés ici.

Le Dr Yves Moigno est également l'auteur de :

« Les adultes malades de leurs enfants », Editions Garancière (Presses de la Cité), Paris 1986.
« Paré pour la vie : Une nouvelle conception de l'éducation », Editions Marabout, Alleur, 1996.
« Le guide pratique du bonheur », Editions Flammarion, Paris, 2002.
« Toutes les saveurs, tous les parfums de la vie : Etre pour être ou pour vivre ? », à paraître.








Nos remerciements

Premier Ministre

Pr. Guerraoui, Conseiller Social du Premier Ministre

Mme Yasmina Baddou, Ministre de la Santé

M. Rahal El Makkaoui, secrétaire général, Ministère de la Santé

M. Lahlou, directeur de la Direction population, Ministère de la Santé

M. Roudani, Conseiller de Mme la Ministre de la Santé

M. Mohamed Charkaoui, fondateur DG d'Initiativeweb Maroc

Initiativeweb, organisateur international du Projet

   

Sommaire

Préface

Madame Yasmina Baddou, Ministre de la Santé du gouvernement de Sa Majesté Mohamed VI, Roi du Maroc, nous fait le grand honneur de préfacer élogieusement le Guide International Education et Santé.

Introduction

Une éducation bien conduite fait des enfants puis des adultes épanouis et en bonne santé physique et morale, bien intégrés dans la société. Par le docteur Yves Moigno.

Première Partie

Qu'est-ce que l'éducation au-delà des apparences ?

Ce qu'il vous faut savoir sur l'éducation des enfants, petits ou grands

- **Les enjeux individuels et collectifs de l'éducation**
- **Les idées fausses sur l'éducation**
- **Les conséquences les plus fréquentes des erreurs d'éducation chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte**:
  - Le manque de confiance en soi et l'auto dévalorisation
  - Les difficultés relationnelles
  - Le repli sur soi. Le sentiment d'exclusion. Les comportements à risques
  - Un entourage et des fréquentations réduits au strict minimum
  - La surestimation apparente de soi. Les comportements à risques
    La provocation relationnelle
  - L'inquiétude en héritage
  - Le pessimisme transmis. Les renoncements
    Un handicap à l'action ou son blocage
  - Le manque d'autonomie et de responsabilité
  - L'indiscipline



   

Ce qu'il vous faut savoir sur l'enfant, petit ou grand

La réalité de l'enfant

- Chaque enfant, petit ou grand, est unique et différent des autres
- Le besoin d'amour, de tendresse et d'affection
- Le besoin d'être reconnu et compris
- Un comportement en réaction à celui des adultes
- Un enfant n'est pas de la pâte à modeler
- Le conflit parent-enfant : cause principale de tous les problèmes d'éducation
- Petit ou grand, l'enfant est un apprenti

Ce qu'il vous faut savoir sur le rôle de parent

Etre parent s'apprend

- Le risque : croire qu'on n'a pas besoin de conseils Les découvertes sur le comportement
- Comme soi-même ou surtout pas comme soi-même
- L'amour est nécessaire mais pas suffisant
- Un comportement confiant et affectueux
- Les parents sont également des apprentis

Comment éduquer votre enfant ?

La conduite à tenir

- « Suivez le guide »
- Les 5 principes d'une éducation réussie et l'âge de votre enfant
- Votre enfant est un nourrisson ou un bébé
- Votre enfant est socialisé ou adolescent
- Des principes à la pratique quotidienne



   

Deuxième Partie

Les 5 principes de base d'une éducation bien conduite

- **Principe N° 1**

« Votre enfant doit savoir qu'il a été désiré et se sentir aimé, reconnu, compris »

- Comment vous comporter
- Une relation très émotionnelle
- Faut-il tout dire à l'enfant ?
- Ne vous obligez pas à vous comporter en parent
- Considérez votre enfant comme un invité membre de votre famille
- Exprimez clairement par votre comportement l'amour et la tendresse
- que vous éprouvez pour votre enfant
- Il n'est jamais trop tard pour assurer la qualité affective de la relation avec votre enfant
- Quand et comment punir votre enfant
- Ignorez les provocations de votre enfant
- Si vous êtes dans l'obligation de punir trop souvent votre enfant

- **Principe N° 2**

« Votre enfant est lui-même et non vous. Respectez toujours sa différence naturelle et légitime »

- Comment vous comporter
- Un invité qui est lui-même et qui a une identité strictement personnelle
- Un invité qui ignore tout de votre façon de vivre et de vous comporter
- Un apprentissage de la vie
- La force des habitudes
- Ne tombez pas dans le piège du conflit avec votre enfant



   

- **Principe N° 3**

« Donnez à votre enfant une vision rassurante et optimiste de la vie »

- Comment vous comporter
- Une inquiétude et un pessimisme qui ne sont pas conscients
- Une inquiétude et un pessimisme que votre enfant ressent
- Le repère de comportement que nous vous conseillons : Donnez à votre enfant une image rassurante et encourageante de lui-même et de ses actions
- Par vos mots et par vos attitudes

- **Principe N° 4**

« Soyez l'exemple et le modèle de votre enfant. Et comportez-vous comme vous désirez qu'il se comporte »

- Comment vous comporter
- L'influence prédominante de l'un des 2 parents
- Les 3 facteurs qui déterminent l'influence prédominante de l'un des parents
- Vos erreurs d'éducation sont les causes du comportement que vous reprochez à votre enfant
- Vous êtes le parent de compensation
- Donnez l'exemple à votre enfant et soyez son modèle
- Des reproches et des punitions inefficaces



   

- **Principe N° 5**

« Conduisez votre enfant à son indépendance progressive et donnez-lui les clés qui lui permettront d'avoir confiance en lui dans sa vie »

- Comment vous comporter
- Ne commettez pas 3 grandes erreurs d'éducation
- Soyez vous-même en confiance morale et matérielle L'importance de vos relations avec votre partenaire et vos proches
- Les aides que vous pouvez recevoir
- Ne provoquez pas un sentiment d'insécurité chez votre enfant
- Ne faites jamais à la place de votre enfant ce qu'il peut faire par lui-même
- Une autonomie progressive
- Soyez le coach de votre enfant
- Apprenez à votre enfant à se fier à lui-même

Troisième Partie

L'éducation, clé de la santé morale et physique

L'éducation et la santé de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte

- **Pourquoi l'éducation décide de la santé de l'enfant, de l'adolescent, puis de l'adulte qu'il sera ?**

Leur santé physique

- Une alimentation saine et équilibrée
- La pratique d'exercices physiques et de sports
- La prévention des comportements inadaptés et dangereux
- La prévention des comportements collectifs à risques



   

Leur santé psychologique et morale

- Votre enfant doit savoir qu'il a été désiré et se sentir aimé, reconnu et compris
- Donnez à votre enfant une vision rassurante et optimiste de la vie
- Donnez à votre enfant toutes ses chances dans la vie : apprenez-lui à avoir confiance en lui-même

- **Comment contribuer à la bonne santé de votre enfant et de l'adulte qu'il sera plus tard ?**
    - Une réalité mal connue : les troubles de civilisation ou d'adaptation
    - Les maux du siècle
    - Le stress dans tous ses états
    - Les éducations santé

Conclusion : L'éducation parfaite n'existe pas

Pour en savoir plus

Important : Le suivi de la santé de l'enfant et la régulation des naissances

Lexique

Bibliographie



   

ROYAUME DU MAROC
Ministère de la Santé

Préface de Madame La Ministre de la Santé du Maroc



La perte de repères pour les enfants, dès leur plus jeune âge peut être fatale pour la suite de leur éducation et, parfois, pour leur avenir.
Les enfants incarnent les espérances et l'avenir de notre pays. L'un des moyens les plus sûrs d'atteindre les Objectifs du Millénaire pour le Développement, est d'accorder une priorité particulière aux initiatives qui visent à investir dans la promotion du bien-être des plus jeunes et à développer des actions de sensibilisation et d'éducation des parents.
A cet égard, il est judicieux de promouvoir les nouvelles approches en matière d'information, d'éducation et de communication en vue de contribuer au changement de comportement des éducateurs pour aboutir à un épanouissement de nos enfants dans leur entourage aussi bien familial que scolaire.

Sur la base de quelques principes d'action, ce guide propose les orientations d'un système d'information et de prévention, qui peut préparer les parents pour une meilleure prise en charge du développement de leurs descendants.

Trop souvent, de multiples interrogations restent sans réponse.

En effet, le présent guide permet aux adultes d'avoir une vision éclairée sur l'état du développement de l'enfant, de ses besoins, de ses facultés, et de tracer les contours de son profil psychologique.

Cet objectif est bien sûr le nôtre, c'est celui que nous poursuivons par nos actions de prévention inscrites dans notre plan d'action national 2008-2012.
C'est dans ce sens, que le Ministère de la Santé encourage de telles actions, d'autant plus que les données, études et enseignements recueillis dans cet ouvrage sont capitaux.

La Ministre de la Santé
Yasmina BADDOU



   

Introduction
Pourquoi le Guide Education et Santé ?

J'ai deux passions, la médecine et le comportement humain.

Or ma longue expérience professionnelle et mes travaux de recherche m'ont appris que, si nous sommes enfants, adolescents ou adultes, notre santé morale et physique dépend étroitement de l'éducation que nous avons reçue. En clair, nous sommes bien ou plus ou moins mal portants selon comment nous avons été élevés.

C'est pourquoi ce guide est à la fois :

Un « mode d'emploi » de l'éducation à donner à nos enfants pour en faire, maintenant et plus tard, des êtres épanouis et équilibrés. Bien dans leur tête, leur corps et leur vie, autrement dit. Bien armés pour affronter l'existence et pour connaître le bonheur.

Mais ce guide est aussi le « mode d'emploi » d'une éducation à une bonne santé physique et morale. Par l'apprentissage de règles d'hygiène de vie, bien entendu. Par l'apprentissage également de façons de réagir et de se comporter qui assurent la bonne santé du corps et de l'esprit.

Mais que faut-il entendre exactement par bonne santé du corps et de l'esprit ? Est-ce une formule vague et ronflante dont le seul but serait de démarquer ce guide des autres ouvrages sur l'éducation ? Non ! Fait très important, le Guide Education et Santé explique, et en cela il est profondément novateur, comment « immuniser », maintenant et plus tard, son enfant contre la plupart des troubles psychologiques. Mais aussi contre 70 à 80% des très nombreuses maladies physiques. Et peut-être plus encore : affections infectieuses graves, cardio-vasculaires, cérébrales, tumeurs… Vous, parents, allez donc pouvoir faire franchir à vos enfants une nouvelle étape de la prévention des multiples handicaps de la maladie ! Une étape décisive !

J'ajouterai enfin que ce guide est une excellente préparation à une bonne santé sociale. Je veux dire par là qu'être bien intégré dans la société dans laquelle on vit, se sentir bien avec soi-même et avec les autres, pouvoir construire sa vie



   

comme on la souhaite, sont autant de clés qui donnent accès à un complet épanouissement personnel. Donc à une excellente santé physique et morale. Voilà en quelques mots les raisons du Guide Education et Santé. Je souhaite profondément que sa lecture sera passionnante et pleine d'enrichissements.

Le Guide Education et Santé se divise en cinq grands chapitres, enrichis par des informations supplémentaires. Pourquoi cinq grands chapitres et pas quatre, six ou sept ? Tout simplement parce que les « modes d'emploi » qu'il décrit sont basés sur cinq principes dont chacun constitue la matière de l'un de ces chapitres. Ainsi le pourquoi de ce principe et le comment l'appliquer pratiquement sont-ils expliqués clairement et simplement. Ce qui rend évidemment la lecture du guide facile et efficace. Le lecteur pourra en juger par lui-même.

Je ne saurais terminer cette introduction sans remercier très chaleureusement et du fond du cœur mon ami Mohamed Charkaoui qui est l'irremplaçable maître d'œuvre du projet Education et Santé. Nous partageons les mêmes idées et les mêmes aspirations pour le bonheur et l'épanouissement de nos enfants. Son rôle s'est révélé décisif dans la publication de ce guide.

.

Dr Yves Moigno, le 1er Février 2010








Pour vous faciliter la lecture de ce guide lisez tout le texte. Il est court Et ne retenez, si vous le souhaitez, que les titres et sous-titres imprimés en Gras








Première Partie

Qu’est-ce que l’éducation au-delà des apparences ?

   

Ce qu'il vous faut savoir sur l'éducation des enfants, petits ou grands

   

Les enjeux individuels et collectifs de l'éducation

L'avenir de VOS enfants dépend de l'avenir de tous NOS enfants

Pour *vous* parents considérés personnellement, les enjeux de l'éducation sont évidemment individuels. Vous et *vos enfants,* vous êtes les premiers intéressés et les premiers concernés. Avoir en votre possession les *clés* de l'éducation de vos enfants est un atout précieux. Ce guide qui vous a été offert vous révèle en effet les 5 principes d'une éducation réussie.

5 principes qui vous permettront d'assurer le plein épanouissement psychologique, intellectuel et physique de vos enfants.

Mais l'éducation vous concerne également en tant que *citoyens*. Vous êtes effectivement impliqués par l'éducation de *nos enfants,* car l'avenir de vos propres enfants est étroitement lié à celui de tous nos enfants. Ce serait une erreur que de croire que les vôtres pourraient « s'en tirer » réellement dans une déroute collective de l'éducation. Tout le monde serait perdant dans un monde de l'échec pédagogique.

Car les enjeux de l'éducation nous concernent tous et sont essentiels d'un point de vue individuel comme d'un point de vue collectif, vous devez vous en convaincre.

En dépendent en effet :

L'épanouissement psychologique, intellectuel et physique de vos enfants.

Leur insertion sociale, autrement dit la place qu'ils se feront ou pas au soleil.

L'intégration des populations marginalisées par l'évolution rapide et source d'inégalités de notre société et l'intégration des populations immigrées. Peut-être êtes-vous concernés ?

L'apprentissage des comportements sociaux, c'est-à-dire des conduites correctes à observer à l'égard des autres personnes, et la prévention de la délinquance.

La prévention de l'échec scolaire auquel vos enfants pourraient être confrontés où dont ils pourraient pâtir dans des classes de niveau trop faible.

La réussite socio-économique de vos enfants et celle de la nation, les deux étant évidemment liées.



   

La prévention de l'échec scolaire auquel vos enfants pourraient être confrontés où dont ils pourraient pâtir dans des classes de niveau trop faible.
La réussite socio-économique de vos enfants et celle de la nation, les deux étant évidemment liées.
La santé de vos enfants et celle des autres enfants, car la santé dont on fait preuve dans l'existence dépend pour beaucoup, et même énormément, de l'éducation qu'on a reçue. La capacité donnée à l'enfant de lutter quand il sera adulte contre les effets psychologiques ou physiques du stress en fournit un exemple parmi de nombreux autres.
A quoi s'ajoute bien sûr la prévention des comportements à risques tels que toxicomanie, tabagisme, consommation d'alcool, violence, vitesse…
Les éducations à la santé. Comment élever votre enfant pour qu'il soit épanoui et en bonne santé maintenant et quand il sera adulte.

Un mouvement civique collectif des adultes : « Solidarité jeunes ! »
Seules l'implication et la mobilisation actives, clairement exprimées, d'un très grand nombre de parents, réunis en mouvement ou en fédération civique collective, permettra d'en finir en effet avec la toxicomanie, l'alcoolisme, la délinquance, la violence et toutes les conduites à risques observées chez la jeunesse.
Mobilisant le monde adulte : parents, enseignants, éducateurs, policiers, élus, responsables politiques, acteurs sociaux, médecins, psychologues… Associant toutes les origines sociales, religieuses, ethniques, philosophiques, politiques, cette initiative collective devra se déclarer formellement bienveillante et solidaire à l'égard des jeunes, non normalisatrice, non répressive. Les adultes fidèles à leurs valeurs refusant toute attitude d'exclusion à l'égard des jeunes.
La communication (médias, Internet) de cette initiative se révèlera déterminante en ce qui concerne l'adhésion de la jeunesse et son changement de comportement.
Il en va de l'avenir de nos enfants, mais aussi de notre avenir à tous !



   

Les idées fausses sur l'éducation

Les idées fausses sur l'éducation sont responsables de la plupart des mal-être et des mal-vivre de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte. Autant de vies gâchées et perdues pour ceux et celles qui en sont victimes.
Mais aussi pour la collectivité nationale dans son ensemble qui se prive ainsi de tant de talents et de forces vives irremplaçables. Et qui dépense des sommes folles pour tenter d'en réparer les dégâts !

Comme toutes les réalités familières, l'éducation des enfants est mal connue, donc mal comprise. C'est pourquoi elle est encombrée d'idées fausses qui sont à l'origine de fréquentes erreurs d'éducation.

La peur de traumatiser l'enfant et le laisser-faire

La peur de provoquer des traumatismes ponctuels chez l'enfant en lui donnant des repères de comportement ou en le punissant est du nombre de ces idées fausses.
Particulièrement fréquente, cette idée fausse est la cause des éducations du laisser-faire qui permettent à l'enfant de se comporter comme bon lui semble en faisant n'importe quoi comme une plante sauvage qui pousse anarchiquement.
Un enfant qui n'obéit qu'à ses pulsions n'en est pas plus heureux pour autant. Il éprouve en effet le sentiment que ses parents sont indifférents à son égard en se montrant insensibles à ce qu'il fait. Ce n'est pas vrai évidemment, mais c'est ce qu'éprouve cependant l'enfant.



   

Les parents sont alors très vite dépassés par le comportement totalement indiscipliné de l'enfant, comportement qu'ils ont provoqué en toute bonne foi et croyant bien faire.
En réalité, le traumatisme ponctuel de l'enfant est un risque imaginaire qui n'empêche en rien la perturbation durable que lui provoque le comportement passif et permissif de ses parents.
Car le laisser-faire les réduit à subir une éducation qui n'en est pas une et où ils n'ont pas leur mot à dire.
Résultat : le laisser-faire ne fait que des victimes. L'enfant d'abord, prisonnier d'un comportement anarchique qui lui pose et lui posera notamment de nombreux problèmes relationnels et d'adaptation à la réalité, au monde vrai des adultes.
Ses parents ensuite, désarmés et impuissants pour éduquer un enfant dont le comportement les heurte et constitue pour eux une énigme.

L'enfant programmé ?

Une autre idée fausse très fréquente conduit les parents à la passivité et donc à commettre des erreurs d'éducation tout aussi fréquentes.
Selon cette idée fausse, l'enfant serait naturellement programmé pour adopter, à l'adolescence, par enchantement en quelque sorte, les comportements nécessaires à son adaptation aux réalités de sa vie : relations avec autrui et notamment avec les adultes, responsabilité et autonomie personnelles, hygiène, discipline personnelle et collective, démarches administratives, travail et motivation scolaires…
Cette programmation n'existe pas par conséquent. Mais de nombreux parents y croient dur comme fer en toute bonne foi.
Conséquences. Ils n'apprennent pas à leurs enfants ces comportements nécessaires à toute vie individuelle et notamment à la vie de leurs enfants.
Désorientés de ne pas voir ces comportements apparaître spontanément chez leurs enfants, et pour cause, ils entrent alors en conflit avec eux et en font trop : sanctions, punitions, attitudes qui déconcertent l'enfant…



   

Enfant qui, en outre, rencontre de nombreuses difficultés d'adaptation dans son existence quotidienne la plus courante. Et qui en plus doit alors subir l'hostilité de ses parents, comme si sa difficulté à vivre ne lui suffisait déjà pas.

Là encore, l'idée fausse de l'enfant programmé ne fait que des victimes. Les parents, trompés sur toute la ligne. L'enfant, cruellement désarmé devant la vie.

L'enfant aurait-il un caractère ou une personnalité inné(e) ?

De nombreux parents sont persuadés que leur enfant est né avec un caractère qui lui viendrait de tel oncle, grand-père, arrière-grand-père… ou qui serait inné en raison du mélange aléatoire des gènes.
Ce caractère dont l'enfant aurait hérité en naissant ne correspond à aucune réalité scientifique, c'est encore une idée fausse sur l'éducation, très fréquente, elle aussi. Et donc cause d'erreurs d'éducation tout aussi fréquentes.

Car ce caractère avec lequel l'enfant serait né n'est en général pas facile et même retors selon l'avis des parents. Donc à corriger et à modifier d'après eux. Raisonnement apparemment évident qui les conduit cette fois à en faire trop. Beaucoup trop et à commettre par conséquent de nombreuses erreurs pédagogiques.

D'autant, qu'ils n'ont absolument pas conscience de provoquer eux-mêmes par leur attitude normalisatrice les comportements et le prétendu mauvais caractère qu'ils attribuent et reprochent à tort à l'enfant. Négligeant le principe selon lequel le comportement d'un enfant n'est que le reflet de celui de ses parents auquel il ne fait que réagir.



   

L’enfant n’est pas un être fragile à surprotéger !

Autre idée fausse sur l’éducation, celle qui fait de l’enfant un être hyper fragile. Il s’ensuit de très nombreuses erreurs d’éducation commises par des parents de bonne foi qui croient bien faire en remplissant ce qui leur semble un devoir élémentaire. C’est-à-dire, surprotéger l’enfant.

La fragilité de l’enfant est un mythe. Il est désarmé et dépendant des adultes, c’est vrai, mais ne nécessite aucune protection particulière une fois qu’on a assuré les soins dont il a besoin. Le surprotéger durablement ne pourra que lui faire manquer de confiance et le rendre anxieux. A quoi s’ajoutera une inaptitude à agir par lui-même.

L’enfant : une nature brute ou mauvaise à normaliser et corriger ?

Dernière idée fausse sur l’éducation encore assez fréquente et cause de sérieuses erreurs pédagogiques : l’idée qui en fait un être sauvage et vicieux par nature. Ou à doter des comportements de sa communauté ethnique, sociale ou familiale, dont il serait privé à sa naissance.

Cette idée fausse fait donc de l’enfant un être à « formater », normaliser ou corriger. Ce qui conduit trop souvent ses parents à en faire trop en matière d’éducation en provoquant un conflit relationnel avec l’enfant, qui sera révolté ou trop soumis.

Dans le premier cas, ses parents auront en fait induit (provoqué) chez lui le « mauvais » comportement qu’il était censé avoir à sa naissance. Comme, dans le second cas, ils auront provoqué sa trop grande soumission, qui correspond également à une erreur d’éducation.








Les conséquences les plus fréquentes des erreurs d'éducation chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte

Les erreurs d'éducation pénalisent longtemps l'enfant et l'empêchent de devenir un adulte épanoui et heureux. Sans compter qu'elles fragilisent durablement sa santé, au point de l'exposer à de nombreuses maladies, y compris les plus graves

Le manque de confiance en soi

Chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte, le manque de confiance en soi est toujours la conséquence d'une erreur d'éducation. Conséquence extrêmement fréquente, soit dit en passant.

Comment reconnaître ce manque de confiance ?

Comme on n'a pas appris à la personne qui manque de confiance à se fier à elle-même, le doute est le principal handicap et le principal signe du manque de confiance en soi. Mais l'enfant proprement dit (5-12 ans environ) n'a pas un vécu conscient du doute. Chez lui, le manque de confiance se traduit par le fait qu'il n'ose pas, comme cela s'observe également chez l'adulte pour la même raison.

Il n'ose pas se montrer lui-même, il n'ose pas agir de son propre chef et, ainsi qu'on le verra bientôt, il n'ose pas s'exprimer verbalement, parler autrement dit.

Il se présente par conséquent le plus souvent comme un enfant effacé et timide plus ou moins replié sur lui. C'est à cela qu'on reconnaît qu'il manque de confiance en lui-même.

Fait très important qu'il est indispensable de savoir : cet aspect effacé et timide, sauf si l'éducation qu'il a reçue a été et reste très perturbée, l'enfant ne l'a pas chez lui dans sa famille. C'est à l'extérieur, en présence d'étrangers, qu'il se comporte ainsi le plus souvent.



   

Le manque de confiance en soi et l'auto dévalorisation

Deuxième signe-clé du manque de confiance en soi chez l'enfant notamment : l'auto dévalorisation.

Encore plus que chez l'adulte, l'auto dévalorisation est inconsciente chez l'enfant. Se vivant inférieur, il se croit inférieur dans différents domaines selon le cas : physiquement (taille, apparence esthétique, poids, couleur de peau ou de cheveux..), socialement très souvent, culturellement et intellectuellement. Convaincu d'être réellement ainsi, il se comporte spontanément ainsi. Ce qui a évidemment des conséquences trompeuses sur son comportement quotidien. En bref, il ne paraît pas bien malin, ni très dégourdi, quand il doit prendre des initiatives ou agir par lui-même. Logiquement, sa scolarité est médiocre. Il est le candidat idéal à l'échec scolaire.

Trop souvent, ses parents, son entourage, ses enseignants, « passent à côté » de son sentiment d'infériorité qu'ils ne diagnostiquent pas. Pour eux, son intelligence est limitée ou il est paresseux, ne travaille pas assez, manque de persévérance ou de motivation et ne fait rien pour réussir. Alors qu'il ne peut pas faire ce qu'on lui demande, puisqu'il ne se s'en croit pas capable. D'autant que les adultes, trompés par son apparence, ne cessent de lui dire qu'il est paresseux et incapable.

L'enfant auto dévalorisé est donc victime d'un cercle vicieux entretenu par les adultes eux-mêmes, trompés par les apparences et par leur ignorance des réalités du manque de confiance en soi.



   

Les difficultés relationnelles

Troisième signe-clé du manque de confiance en soi chez l'enfant notamment là encore, car ce signe important dont il faut se souvenir s'observe également chez l'adolescent, le jeune et l'adulte qui n'ont pas confiance en eux : les difficultés relationnelles.

L'enfant qui manque de confiance en lui, en ce qui le concerne, se vit inférieur donc, selon lui, différent des autres dont il se sent exclu car il les considère normaux et « à la hauteur ». Il les croit trop bien pour lui comme on dit, et comme il le ressent très tôt, dès l'âge de 6-8 ans. Il éprouve un sentiment d'exclusion qui le conduit à un repli sur soi qui attire en général l'attention.

Pour échapper à la solitude du repli sur soi, il fréquente fréquemment des enfants qui manquent de confiance en eux, eux aussi, avec tout ce que cela implique comme troubles du comportement. Notamment des comportements à risques passé 10-12 ans : révolte et contestation des conceptions de vie de ses parents, violence, toxicomanie, délinquance mineure ou plus grave…

Ce qui étonne ses parents, qui ne comprennent pas pourquoi il s'entoure si mal et qui croient qu'il se laisse détourner du « droit chemin » par de « mauvaises fréquentations ». Des parents qui doivent savoir que c'est le signe que leur enfant souffre de difficultés relationnelles parce qu'il manque de confiance en lui.

Il est bon de rappeler qu'en général l'enfant, quel que soit son âge, ne se heurte à ces difficultés qu'en dehors du foyer familial. Son comportement « à la maison » ne doit donc pas faire illusion et masquer son manque de confiance en lui-même.



   

La surestimation apparente de soi

Toujours en relation avec une erreur d'éducation, le manque de confiance en soi peut prendre chez l'enfant, l'adolescent, le jeune ou même chez l'adulte, la forme d'une surestimation de soi apparente.
On parle de surcompensation parce qu'il y a inversion psychologique du manque de confiance en soi qui, en l'occurrence, demeure inconscient. Mais qui n'en existe pas moins malgré les apparences.
Cette forme de manque de confiance en soi masquée se reconnaît au fait qu'elle s'inscrit en rupture avec les repères de la société : idéologie, comportements, valeurs admises, économie, travail…
Dans ce cas, il n'est pas surprenant que le comportement relationnel de l'enfant ou de l'adolescent soit fréquemment provocateur : manque de respect à l'égard des adultes, des parents, des enseignants, des valeurs sociales, de la police et des autorités…
Rien d'étonnant non plus si les comportements à risques sont nombreux et fréquents dans cette forme paradoxale du manque de confiance en soi, qui est pourtant à aborder et « à gérer » comme un manque de confiance en soi.

L'inquiétude en héritage

Un enfant, un adolescent ou un adulte, inquiets, le sont suite à une erreur d'éducation particulièrement fréquente. Un de ses parents ou les deux leur ont transmis, en héritage en quelque sorte, l'inquiétude dont il(s) souffraient. Cette transmission se fait par la parole (idées, perspectives, propos inquiétants) ou par le comportement : attitude adoptée dans des situations censées être à risque.
Ce qui explique que l'enfant ou l'adolescent s'inquiète lui aussi dans les mêmes situations ou dans des situations qu'on lui a présentées comme inquiétantes, justement : maladie, déplacement, voyage en voiture ou en avion…
L'inquiétude est évidemment un terrain favorable pour l'anxiété et les autres formes qu'elle peut prendre.



   

Le pessimisme transmis

Un enfant, un adolescent ou un adulte n'est pas pessimiste à sa naissance. On l'a rendu pessimiste en lui transmettant cet état d'esprit, qui correspond bien à une erreur d'éducation.

Pourquoi ? Pour une raison malheureusement trop simple. Le pessimisme donne à la personne qui en est victime, enfant, adolescent ou adulte, une vision désespérante et décourageante de la réalité et de la vie. Rien de bon n'est à attendre de l'avenir, rien ne saurait « marcher » quoi que l'on fasse.

En un mot, l'avenir s'annonce apparemment sombre, tout comme le futur de la personne pessimiste, qui se voit elle-même sous un jour peu enthousiasmant dans la mesure où elle s'accorde évidemment peu de chances dans l'existence.

Logiquement, le pessimisme incite donc aux renoncements. Renoncement à s'épanouir personnellement, renoncement à s'inventer un futur et à faire des projets, renoncement à agir.

Le pessimisme est par conséquent un frein considérable à l'action, quand il ne la rend pas tout simplement impossible. A quoi bon agir puisque rien n'est censé réussir ?

Le pessimisme constitue bien sûr un terrain propice au mauvais moral et à la dépression.

Fait important, les adultes qui transmettent le pessimisme de génération en génération sont convaincus en toute bonne foi qu'il correspond à la réalité du monde. Il est nécessaire qu'ils découvrent qu'il n'en est rien et que l'avenir sera ce qu'ils en feront. Ce guide a aussi pour but de les aider à en prendre conscience.








Le manque d'autonomie et de responsabilité

Que ce soit chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte, le manque d'autonomie et de responsabilité est toujours dû à une erreur d'éducation. Une erreur malheureusement trop fréquente. L'éducation est ou a été trop interventionniste : directive, surprotectrice ou, au contraire, n'a pas donné suffisamment de repères, par peur de traumatiser l'enfant par exemple.

En un mot, les adultes ont trop fait et trop décidé pour l'enfant, ce qu'ils continuent souvent à faire d'ailleurs.
Ces erreurs d'éducation ont empêché l'enfant ou l'adolescent d'acquérir l'autonomie et le sens des responsabilités dont il a besoin pour affronter les réalités de la vie quotidienne. Il ne va pas les acquérir par enchantement, parce qu'il le faut ou parce qu'il a atteint un âge où il devrait les avoir. Il va devoir les apprendre. Ce qui nécessitera une compréhension de la situation, du temps et de la patience chez ses parents.
En attendant, l'enfant ou l'adolescent laissera ses parents décider et agir à sa place, puisque c'est l'habitude qu'ils lui ont malheureusement donnée. Il serait incohérent de le punir ou de le lui reprocher de ne pas le faire par lui-même. Son éducation est à compléter, si ce n'est à refaire.



   

L’indiscipline

Une réalité à ne jamais oublier : l’enfant ou l’adolescent n’est jamais indiscipliné par lui-même, par mauvais esprit, mauvais caractère ou pour contrecarrer ses parents ou les règles sociales. On l’a rendu indiscipliné en commettant une erreur d’éducation.
Soit en adoptant à son égard une attitude de laisser-faire qui lui a donné un comportement dépourvu de repères, dont il est d’ailleurs la première victime en dépit des apparences. Soit en lui imposant un « moule » directif qu’il ressent comme une contrainte dont il tente de s’affranchir par son comportement indiscipliné.

Autre réalité à ne jamais oublier, ses parents et les autres adultes chargés de son éducation entretiennent sans le savoir son indiscipline en voulant la corriger ou la sanctionner.
Une indiscipline qui est donc un cercle vicieux, qui ne peut être rompu que si les adultes prennent conscience de leur erreur involontaire et changent d’attitude.
D’autant que deux formes d’indiscipline sont à distinguer. Celle où l’enfant ou l’adolescent ne fait pas ce que ces parents veulent ou jugent son comportement anormal, mais qui n’est pas reconnue comme indiscipline par les autres adultes.
Et celle jugée telle par les autres adultes. Ces deux formes ont des solutions différentes.








Ce qu'il vous faut savoir sur l'enfant, petit ou grand

   

La réalité de l'enfant

On se trompe souvent sur la véritable nature de l'enfant.
Il n'est pas ce que l'on croit.
Cette méprise conduit à de nombreuses erreurs d'éducation

Chaque enfant, petit ou grand, est unique et différent des autres

Chaque enfant est et sera différent des autres, même quand il est issu des mêmes parents. C'est ce qui explique que des frères et sœurs ne se ressemblent pas. Physiquement, très souvent. Mais surtout en ce qui concerne leur caractère, leur personnalité et leur comportement. Chacun est unique.
La question qui se pose évidemment est celle du pourquoi cette différence.
D'abord pour des raisons génétiques. Chacun d'entre nous a un patrimoine génétique différent. Les jumeaux vrais, issus d'un même ovule fécondé (œuf), sont seuls à faire exception à cette règle. Malgré des idées très répandues, ils ont des caractères et des comportements différents. Eux aussi sont uniques.
C'est donc l'entourage et l'environnement qui expliquent la différence de chaque enfant, et tout particulièrement le comportement des adultes : mère, père, oncles, tantes...

Dès le 6ème mois de la grossesse, le fœtus subit ces influences multiples jamais identiques à elles-mêmes. Influences qui s'accentuent naturellement après la naissance, à la différence près que les parents et adultes concernés ont évolué : âge, expérience, sentiments…

De quelles influences s'agit-il ? Essentiellement de perceptions sensorielles et surtout d'émotions et de « modèles » de comportements. C'est-à-dire les façons de réagir et d'agir qui, réunies, vont constituer le caractère et le comportement de l'enfant.



   

Le besoin d’amour, de tendresse et d’affection

Pour sa sécurité et pour former son propre comportement l’enfant éprouve, notamment quand il est petit, un grand besoin d’amour, de tendresse et d’affection, qu’il ressent dans le comportement et les émotions de ses parents à son égard. Un manque dans ce domaine se traduit chez lui par de graves troubles de son développement, de sa relation à lui-même et au monde.
C’est pourquoi il doit être désiré par ses deux parents.
Quand il atteint l’âge de 5-7 ans environ, son besoin d’amour et d’affection se double de celui d’être reconnu et compris comme l’être unique qu’il est et sera toujours. Double besoin que doivent ou devraient satisfaire tous les adultes qui sont en relation avec lui, mais notamment ses parents, sa proche famille et ses enseignants.

Un comportement en réaction à celui des adultes

Deux conclusions s’imposent par conséquent.
Sous l’influence du comportement des adultes à son égard, l’enfant a acquis une différence qui le rend unique. Mais tout petit déjà, son comportement se fait en réaction à celui de son entourage, de ses parents en premier lieu.
Son attitude ou, plus exactement, ses attitudes sont des reflets de celles adoptées à son égard. En bref, les adultes ont l’initiative et décident de son comportement. Il en sera de même durant toute son éducation jusqu’à son âge adulte.
Adultes qui sont donc toujours à l’origine du comportement de l’enfant, petit ou grand. C’est une réalité à ne jamais oublier.



   

Un enfant n’est pas de la pâte à modeler

Ainsi il se confirme que l’enfant n’a pas de caractère, ni de personnalité à sa naissance. Mais qu’il n’est pas non plus comparable à de la pâte à modeler : on ne peut lui imposer le comportement que l’on désire ou que l’on juge normal sur la base de ses propres critères sociaux, culturels…

Une image illustre ce qui se produit quand on veut « formater » ou normaliser l’enfant. Dans les régions où souffle fréquemment du vent, les arbrisseaux poussent inclinés dans le même sens. Vouloir leur donner une autre orientation est voué à l’échec.

Sauf si on les lie à un tuteur qui ne correspond pas à leurs racines et qui les empêche d’être eux-mêmes. Une éducation en force et conflictuelle, par conséquent.

Le conflit parent-enfant : cause principale de tous les problèmes d’éducation

« Formater » ou normaliser un enfant implique des sentiments et surtout des attitudes forcément sévères, répressifs et le plus souvent agressifs. Comme l’enfant se comporte en réaction, il fait tout pour ne pas rentrer dans le « moule » qu’on veut lui imposer, avant d’atteindre l’âge qui le verra se rebeller ouvertement.

Le conflit est donc déclaré, à l’initiative de l’adulte qui l’a provoqué. Mais qui est persuadé en général que l’enfant est seul en cause. A quoi s’ajoute que ce même adulte est confronté à un problème d’éducation qu’il entretient sans le savoir et dont il détient les clés. Un cas typique de pompier-incendiaire !

L’éducation a en fait pour but d’assurer le plein épanouissement de cet être chaque fois différent qu’est l’enfant. Le bon arboriculteur ne cherche pas à transformer un pommier en oranger, mais à lui donner le maximum de vigueur en respectant son identité de pommier.



   

Petit ou grand, l'enfant est un apprenti

L'enfant est en effet un apprenti de la vie et de l'environnement extérieur auquel il doit s'adapter. Le terme environnement est ici compris dans un sens large qui inclut l'entourage, c'est-à-dire les autres, familiers ou inconnus.

C'est donc une masse considérable d'informations, d'émotions et de comportements d'adaptation que l'enfant doit apprendre. De qui va-t-il les apprendre ? De ses maîtres d'apprentissage, naturellement, c'est-à-dire de ses parents en particulier, et des modèles présents dans son entourage, adultes ou autres enfants.

Logiquement, ce qu'il apprend dépend par conséquent de la nature de la relation établie avec lui par ses modèles, ses parents en premier lieu. Une relation affectueuse et harmonieuse lui apprend forcément d'autres émotions et d'autres comportements qu'une relation sans chaleur, quand elle n'est pas conflictuelle. D'où le rôle central joué par le comportement de l'adulte.

Mais parler d'apprentissage, puisque l'enfant est un apprenti, c'est parler d'essais et d'erreurs de la part de l'apprenti, et de patience de la part des adultes. C'est pourquoi la patience est la première qualité d'un pédagogue, donc d'un parent tout spécialement.



   

Ce qu'il vous faut savoir sur le rôle de parent

   

Etre parent s’apprend

On ne naît pas parent, on apprend à le devenir. Croire le contraire provoque de nombreux déboires.
Ce guide a été conçu pour vous informer sur l’éducation et pour vous donner tous les conseils dont vous avez besoin, surtout dans des sociétés complexes comme les nôtres

Le risque : croire qu’on n’a pas besoin de conseils

Les erreurs d’éducation les plus fréquentes sont commises par des parents en particulier, des adultes en général, convaincus que l’éducation ne pose aucun problème et qu’ils n’ont personnellement pas besoin de conseils en ce domaine. Des parents « Je sais tout », par conséquent. C’est chez eux que s’observent les éducations directives, normalisatrices et conflictuelles, les plus perturbatrices.
Les éducations « laisser-faire » sont en général menées par des parents inquiets trompés par l’idée fausse du traumatisme ponctuel dont nous avons parlé.
Ce guide est bref. Alors que coûte-il de vérifier ses propres connaissances sur l’éducation ? Sauf à vouloir avoir aveuglément raison envers et contre tout !

Les découvertes sur le comportement

Il en effet nécessaire d’apprendre à éduquer son ou ses enfants. Cela peut surprendre quand on pense que, depuis la nuit des temps, les parents se sont passés de formation particulière et ont agi « d’instinct » en quelque sorte. C’est vrai et le demeure encore souvent. Souvent aussi, le résultat n’est pas du tout ce qu’ils espéraient et l’enfant est victime d’éducations mal conduites, faute d’une méthode ou d’un « mode d’emploi » précis(e) et efficace.



   

Ne pas tenir compte des découvertes sur le comportement revient de nos jours à élever son enfant sans se soucier, par exemple, des règles de l'hygiène ou de la nutrition.

Les découvertes sur le comportement de l'enfant et de l'adulte ont en effet permis de constater que les éducations au « feeling » ou à « l'intuition » comportent fréquemment des erreurs de bonne foi dont l'enfant subit forcément les conséquences. Ce qui pénalise également ses parents. Des erreurs d'éducation dont toute la famille est victime en définitive.

Et qui se reproduisent fréquemment de génération en génération.

Comme soi-même ou surtout pas comme soi-même

Un principe ou son contraire guide effectivement de très nombreux parents convaincus d'agir pour le bien de leur enfant.

L'élever comme ils l'ont été eux-mêmes ou surtout pas comme ils l'ont été eux-mêmes. Se fier à son expérience personnelle ne constitue en rien une garantie contre les erreurs d'éducation, et la 2ème option a en plus l'inconvénient de passer d'un extrême à l'autre.

C'est donc avec prudence qu'il faut envisager d'appliquer cette forme d'éducation « surtout pas comme soi-même ».

A vouloir cependant élever son enfant comme on le « sent » et comme on le souhaite n'interdit pas de respecter les principes d'une éducation réussie basée sur les découvertes dans le domaine du comportement. Principes qu'expose justement ce guide.



   

L’amour est nécessaire mais ne suffit pas

Un parent ne doit jamais oublier, jamais, qu’un enfant a besoin d’amour, de tendresse et d’affection. C’est la condition clé de son épanouissement maintenant et quand il sera adulte. C’est pourquoi il doit absolument être désiré par ses deux parents.

C’est aussi pourquoi un couple en difficulté doit éviter le piège très fréquent qui lui fait croire qu’avoir un enfant sera la solution à ses problèmes conjugaux. Cela n’est généralement pas le cas et se traduit par trois malheureux : les parents et l’enfant en premier lieu.

Cet amour nécessaire à l’enfant n’empêche pas cependant l’inquiétude, l’anxiété ou le pessimisme d’un des deux parents aux moins. Sentiments qui sont perçus par l’enfant et dont il risque malheureusement d’hériter. D’où toute l’importance du comportement adopté à son égard.

Un comportement confiant et affectueux

Les sentiments et les émotions des parents sont transmis à l’enfant par l’intermédiaire de leur comportement. Ce qui explique que Cocteau a pu dire : « Il n’y a pas d’amour, il n’y a que des preuves d’amour ! ». Ces preuves de nos sentiments ce sont nos gestes et nos attitudes.

Le comportement adopté envers l’enfant, petit ou grand, par les parents et les adultes se doit par conséquent d’être confiant, serein et affectueux. Car ce sont ces états d’esprit qu’il doit transmettre.

Car il ne faut pas non plus oublier que ce comportement sert de modèle à l’enfant qui a naturellement tendance à le reproduire. L’adulte doit se comporter comme il désire que l’enfant se comporte lui-même. C’est une règle d’or de l’éducation.



   

Les parents sont également des apprentis

On ne naît pas avec le sens de l'éducation. Répétons-le, être parent s'apprend. Les parents doivent donc avoir présent à l'esprit qu'ils sont des apprentis pédagogues, ce qui leur permettra d'être détendus dans leur mission d'éducateurs.

Ainsi ils ne doivent surtout pas viser une éducation parfaite. L'éducation parfaite est une vue de l'esprit. Tous les parents commettent des erreurs, ils en commettront eux aussi. L'important est qu'ils le sachent et en prennent conscience en temps voulu. Ce guide ne pourra que les y aider. Comme il les aidera dans leur rôle d'éducateurs.








Comment éduquer votre enfant ?

   

La conduite à tenir

Ce guide est pratique et efficace. Il sera pour vous le « mode d'emploi » de l'éducation qui fera de votre enfant un adolescent, puis un adulte épanoui et heureux de vivre en réussissant sa vie. Et de vous, un parent heureux d'avoir réussi l'éducation de son enfant

« Suivez le guide »…

Vous indiquer la conduite que vous devez tenir est le but de ce guide, dont les conseils vont vous accompagner dans chaque étape de l'éducation que vous allez donner à votre enfant. C'est pourquoi nous vous recommandons de l'avoir toujours à portée de la main.

D'abord, quelques rappels.

Vérifiez que vous avez pris connaissance des principales idées fausses sur l'éducation qui sont décrites au début de cet ouvrage et que vous les avez en mémoire.

Ayez également bien présentes à l'esprit les principales conséquences des erreurs d'éducation, précisées elles aussi au début de cet ouvrage.

N'oubliez pas que votre comportement personnel joue un rôle clé dans celui qu'adoptera votre enfant.

Votre enfant qui est un être unique dont vous devez favoriser l'adaptation au monde extérieur en ce qui concerne ses émotions, son comportement et ses relations à autrui. N'oubliez pas non plus que le comportement de votre enfant réagit au vôtre. Vous êtes son modèle et vous lui donnez ses repères.

Enfin, votre rôle n'est pas de « formater », ni de normaliser votre enfant, pas plus que de le rendre conforme à vos désirs ou à l'image que vous avez de lui. Votre rôle est de veiller et de contribuer à son plein épanouissement physique et moral. Il n'est pas vous, il est lui-même, unique et différent !



   

Les 5 principes d'une éducation réussie et l'âge de votre enfant

De nombreuses années d'études ont prouvé qu'une éducation réussie est basée sur 5 principes clés. 5, et pas 3, 4 ou 6.

Ces 5 principes se formulent différemment selon l'âge de votre enfant. Mais leur résultat est le même.

Votre enfant est un nourrisson ou un bébé

L'aspect pratique de ces principes vous sera expliqué dans les chapitres qui suivent.

1) Adoptez un comportement, gestes et attitudes, qui exprime l'affection et l'amour que vous éprouvez pour votre bébé. En clair, extériorisez-vous et n'ayez pas peur de montrer vos sentiments. Les émotions et les sentiments sont communicatifs, ne l'oubliez pas.

2) Gardez présent à l'esprit le fait que votre bébé est lui-même et non vous. C'est-à-dire un être différent et unique dont vous devez assurer l'épanouissement personnel. En clair, ne cherchez pas à le normaliser et à le « formater » selon vos désirs. Aimez-le pour lui !

3) Comportez-vous de manière confiante et sereine. Ce qui aura pour effet de sécuriser votre bébé et lui permettra d'avoir, le moment venu, une vision rassurante et optimiste de la vie.

L'inquiétude et, à plus forte raison, l'anxiété contribuent au pessimisme qui gâche une existence.

4) A plusieurs reprises, nous vous avons signalé que vous servez de modèle à votre enfant. C'est déjà vrai quand il est encore bébé. Son comportement est et sera un reflet du vôtre. A l'identique (comme le vôtre) ou à l'opposé (le contraire du vôtre) selon l'attitude que vous aurez vous-même adoptée. Pour ne prendre qu'un exemple, si vous êtes calme, il sera calme, si vous êtes nerveux, il sera nerveux, c'est aussi simple que cela.



   

A ce propos, n'oubliez surtout pas que votre bébé est un apprenti de la vie. Apprendre nécessite du temps et comporte des essais et des erreurs. En bref, laissez-lui le temps d'apprendre et faites preuve de patience. Vous impatienter et vous énerver vous poserait un sérieux problème d'éducation.

5) Votre bébé n'est pas fragile, il a besoin de vous. Le surprotéger le rendrait dépendant de vous pour longtemps. Votre rôle est d'assurer son bien-être physique et psychologique, jusqu'au moment où il sera en mesure de faire preuve d'autonomie et d'indépendance progressives en fonction de son âge. Faites ce qu'il ne peut pas faire, ne faites pas ce qu'il peut faire par lui-même. C'est un grand service à lui rendre.

Votre enfant est socialisé ou adolescent

On a pour habitude de dire qu'un enfant est socialisé quand il sort du cercle familial pour aller à la crèche, en maternelle et, à plus forte raison, à l'école primaire. En un mot, il est en contact avec d'autres enfants et d'autres adultes.

En ce cas, les 5 principes d'une éducation réussie se formulent de la manière qui suit. Il en va de même si votre enfant est adolescent. Sachant que l'éducation d'un adolescent pose fréquemment des problèmes, que vous résoudrez ou préviendrez facilement en appliquant ces principes.

1) Veillez à la qualité affective de votre relation avec votre enfant. Il doit se sentir aimé, reconnu et compris. Il doit également éprouver le sentiment d'être pleinement intégré dans sa famille et dans son milieu d'origine, puis dans les différents milieux qu'il sera amené à fréquenter.

A ce propos, ne perdez jamais de vue qu'il ne doit surtout pas se sentir durablement exclu de son milieu.

2) Votre enfant est un être humain à part entière, respectez sa différence et sa personne comme vous souhaitez qu'il vous respecte. Et ne le traitez pas en « enfant » au sens péjoratif du terme. N'oubliez pas qu'il n'est pas vous-même.

3) Donnez à votre enfant une vision optimiste et rassurante de la vie.



   

N'oubliez pas que, particulièrement fréquents, l'inquiétude et le pessimisme pourraient lui gâcher la meilleure part de sa vie. Et même, sans exagérer, le faire passer à côté de sa réussite privée comme professionnelle et de tous les charmes de l'existence.

4) Principe très important, souvenez-vous que, selon le cas, vous servez de modèle ou de contre-modèle à votre enfant. Autrement dit, il vous imitera ou fera le contraire de ce que vous faites.

C'est pourquoi comportez-vous comme vous souhaitez qu'il se comporte. Ne vous en dispensez pas sous prétexte que vous êtes parent et adulte et qu'il doit faire ce que vous dites, pas ce que vous faites. Trop peu de parents agissent de la sorte.

5) Apprenez à votre enfant à agir par lui-même. Cela lui permettra d'être autonome et responsable. Et surtout, cela vous permettra de lui donner confiance en lui-même. Suite à une éducation maladroite, trop d'adolescents et d'adultes manquent de confiance en eux. Ce n'est pas ce que vous souhaitez pour votre enfant, n'est-ce pas ?

Des principes à la pratique quotidienne

Les 5 principes que vous venez de découvrir demeurent relativement abstraits. Ils vous guideront dans l'éducation de votre enfant. Mais ils seront pour vous encore plus « parlants » s'ils vous sont présentés sous leur aspect pratique. Vous allez par conséquent trouver 5 chapitres qui vous présenteront un « mode d'emploi » pratique de ces principes.



   

Deuxième Partie

Les 5 principes de base d'une éducation bien conduite






PRINCIPE N° 1

Premier principe d'une éducation réussie, le plus important.
Il décide de tout l'avenir de l'enfant en particulier.
Il détermine la vie de tout adolescent et de tout adulte en général.
Petit ou grand, l'être humain a besoin pour parvenir à son épanouissement d'affection, de sécurité et de stabilité.
Ce chapitre vous explique comment avoir avec votre enfant une relation qui lui apporte ces trois facteurs essentiels pour sa plénitude et sa santé physiques et morales.

Rappel

Veillez à la qualité affective de votre relation avec votre enfant. Il doit se sentir aimé, reconnu et compris. Il doit également éprouver le sentiment d'être pleinement intégré dans sa famille et dans son milieu d'origine, puis dans les différents milieux qu'il est amené à fréquenter.
A ce propos, ne perdez jamais de vue qu'il ne doit surtout pas se sentir durablement exclu de son milieu.

Comment vous comporter

L'avenir, l'épanouissement, le comportement et la santé, de votre enfant puis de l'adulte qu'il deviendra plus tard, dépendent de la qualité de la relation que vous allez établir et entretenir avec lui.
Cette relation est par conséquent un facteur essentiel de l'éducation que vous allez conduire. Ne l'oubliez jamais !
C'est pourquoi nous vous donnons des repères simples faciles à retenir.



   

Une relation très émotionnelle

Pendant de très nombreuses années, la relation que vous avez instaurée avec votre enfant est et sera principalement émotionnelle. Ce qui revient à dire que les émotions et les sentiments y joueront un rôle essentiel. Pourquoi ?

Parce que jusqu'à un certain âge (6-7 ans environ, sinon plus) votre enfant ne maîtrisera pas les idées abstraites, donc une part importante des informations véhiculées par le langage. Et parce que, comme tout être humain, il est plus réceptif aux émotions qu'aux mots.

N'oubliez jamais par conséquent que c'est essentiellement par la voie émotionnelle que vous communiquez avec votre enfant, petit ou grand. Et que ce qui pourra vous paraître anodin sera susceptible de provoquer chez lui des réactions intenses que vous ne soupçonnez pas, en bien comme en mal. En le rassurant ou en l'angoissant profondément.

En bref, vos gestes et vos attitudes parleront toujours beaucoup plus que vos mots. Dans une proportion de 8 à 9 sur 10, conformément aux règles de la communication non verbale comparée à la communication verbale.

Dit autrement, vos sentiments et vos émotions en diront toujours infiniment plus que vos paroles dans vos relations avec votre enfant. D'où toute l'importance d'une attitude calme, sereine et confiante qu'il vous faut adopter. C'est elle qui s'exprimera en votre nom !



   

Faut-il tout dire à votre enfant ?

« L'être humain a besoin de certitudes et de rêves pour vivre. Votre enfant aussi ! »

La question que nous abordons ici concerne principalement votre enfant, puisqu'il est votre enfant, mais elle s'applique à votre communication avec toute personne, quel que soit son âge.

Depuis la psychanalyste pour enfants Françoise Dolto, une pratique est très répandue : on pourrait et surtout il faudrait tout dire à l'enfant. Est-ce vrai ? Non et non ! Tout lui dire ne présente-il pas de risques ? Si, absolument !

Pourquoi ? Parce que nous savons maintenant que votre enfant est particulièrement sensible aux émotions et qu'il maîtrise mal l'abstraction du langage, comme tous les autres enfants d'ailleurs.

Mais aussi pour une autre raison encore plus importante. Chez l'enfant comme chez l'adulte, il ne faut jamais activer une imagination susceptible d'inventer des scénarios inquiétants, faute d'informations suffisantes C'est le danger de tenir, notamment à un enfant, des propos que son imagination peut interpréter dans un sens négatif.

Prenons 2 exemples : un divorce et un deuil. Dans chaque cas, la question qui se pose est évidemment : comment l'annoncer à mon enfant ? Lui exposer les faits et vous lancer dans des explications sans fin ou trop succinctes ?

Nous vous le déconseillons vivement ! Il pourrait imaginer une multitude de conséquences angoissantes. Non, vous ne devez lui faire part que de certitudes, même si elles sont fausses. Vous divorcez ? C'est vous ou votre partenaire qui en aurez la garde. Il sera donc en sécurité. Ce qui se vérifiera en l'occurrence.

Un deuil ? Telle personne est maintenant au ciel. Votre enfant aura tout le temps de se faire éventuellement plus tard une autre opinion. C'est comme en ce qui concerne le Père Noël, il ne faut jamais briser le rêve d'un enfant en prenant le risque de l'angoisser par les doutes ou la déception qu'il éprouvera.

C'est pourquoi il faut vous en tenir à des certitudes, même si elles sont fausses. Le reste, gardez-le soigneusement pour vous !



   

Ne vous obligez pas à vous comporter en parent

L'image traditionnelle que vous avez du rôle de père ou de mère pourrait vous conduire à vous montrer autoritaire, trop sérieux ou inutilement sévère. Ou, au contraire, conformément à une image libérale de certains parents modernes, à être le copain ou la copine de votre enfant.

Ce n'est pas l'image que vous devez lui donner. Il a besoin de vous faire confiance et de se fier à vous pour se sentir en sécurité physique et psychologique. Un parent est un recours, pas un pote !

Le plus simple est d'être vous-même, spontané et naturel.

Considérez votre enfant comme un invité membre de votre famille

Conseil qui vous a déjà été donné mais à rappeler, ne traitez pas votre enfant en enfant, ni en adulte d'ailleurs. Ne lui « collez pas d'étiquette » : il est lui, unique et irremplaçable.

Considérez-le comme un très proche parent qui est votre invité et pour qui vous éprouvez tout l'amour que vous ressentez à son égard.

Exprimez clairement par votre comportement l'amour et la tendresse que vous éprouvez pour votre enfant

Pour s'épanouir pleinement et harmonieusement dans les domaines physique et psychologique, pour adopter spontanément un comportement adapté, votre enfant a besoin de sentir que l'aimez.

Pour cela, il vous faut exprimer vos sentiments en mots et surtout en gestes.

Gardez en mémoire que les émotions et les sentiments se transmettent par notre comportement bien plus que par nos paroles, tout spécialement chez l'enfant.

Alors ne soyez pas économe de vos attitudes affectueuses. Et soyez vous-même en vous laissant guider par les sentiments que vous éprouvez.



   

Il n’est jamais trop tard pour assurer la qualité affective de votre relation avec votre enfant

Si vous n’avez pas appliqué ce principe dès la naissance de votre enfant et qu’il est grand ou adolescent, il est encore temps de l’appliquer. Il faudra à votre enfant un certain temps pour prendre conscience et vérifier la permanence de votre nouvelle attitude. Mais votre relation et son comportement s’en trouveront complètement transformés.

Quand et comment punir votre enfant

Une éducation idéale éliminerait le recours à la punition car l’enfant petit ou grand ne poserait jamais de problème de comportement. Son comportement serait toujours adapté à la situation vécue.
Inutile de vous faire des illusions, une éducation idéale n’existe pas. Et ne cherchez surtout pas à ce que celle que vous donnez à votre enfant le soit. Cela vous fera commettre inévitablement des erreurs. Conséquence : tout aussi inévitablement vous serez amené(e) à punir votre enfant dans certaines circonstances.
Lesquelles ? Quand votre enfant adopte durablement un comportement asocial improductif (contre-performant) pour lui-même et gênant pour son entourage : cris, colère, bris d’objets, agressivité… C’est donc en prenant pour repères les règles de la vie en société que vous devez vous résoudre à le punir, et non par agacement personnel.
Comment le punir ? Le caractère tendre et affectueux de la relation que vous avez établie avec lui vous en fournit un excellent moyen. En réponse au comportement asocial de votre enfant, montrez votre désaccord par une attitude froide et fermée. Votre changement de comportement n’échappera pas à votre enfant, même s’il est tout petit, et constituera très rapidement la punition la plus efficace. Alors que les coups et les cris sont, non seulement vivement déconseillés, mais aussi et surtout contre-productifs, dans la mesure où ils énervent l’enfant et entretiennent son indiscipline, quand ils ne la majorent pas.



   

Ignorez les provocations de votre enfant

Le plus clair du temps, la façon la plus efficace de sanctionner un comportement asocial en privé ou en public de votre enfant est de ne pas le remarquer : faites semblant de l'ignorer ! Autrement dit, feignez de ne pas le voir et de ne pas vous en préoccuper. Si besoin est, notamment si votre enfant est bébé ou tout petit, assurez-vous cependant qu'il est en sécurité psychologique et physique : absence de peur ou d'angoisse, de faim ou de soif, de fièvre, de symptômes d'une maladie infantile, de danger matériel…

Cette précaution évidente prise, les pourquoi du comportement asocial de votre enfant sont en nombre limité : il fait un caprice parce que vous n'avez pas satisfait un de ses désirs ou une « grosse colère » pour une raison identique, il veut attirer votre attention ou s'affirmer en s'opposant à vous en pratiquant une sorte de bras de fer.

Autant de comportements que vous ne devez surtout pas « récompenser », c'est-à-dire gratifier comme l'on dit en psychologie. C'est pourquoi nous conseillons vivement de les ignorer.

Votre indifférence apparente sera d'autant plus efficace que, par contraste avec l'attitude bienveillante et affectueuse à laquelle vous l'aurez habitué, il éprouvera le désir irrésistible de vous voir redevenir communicatif à son égard. C'est pourquoi il renoncera rapidement à son comportement asocial, qui n'avait pour but que de vous provoquer et de vous plier à son désir d'un moment.

Vous commettriez par conséquent une erreur en remarquant et en voulant corriger sa provocation évidente. Elle se prolongerait inutilement. Et par une exaspération compréhensible, vous risqueriez fort d'engager à votre tour un bras de fer avec votre enfant, réaction dont vous connaissez maintenant le caractère contre-productif.



   

Si vous êtes dans l'obligation de punir trop souvent votre enfant

Un fait à ne pas oublier : si vous êtes dans l'obligation de punir trop souvent votre enfant, c'est que vous commettez sans le savoir une erreur d'éducation. Soit vous intervenez trop. Soit vous n'intervenez pas assez. Dans les deux cas, vous avez provoqué et vous entretenez un problème dans la relation avec votre enfant, dont le comportement est une réaction à ce problème. La conduite à tenir et la solution ? Une application attentive des Principes 1 et 4 !



   

PRINCIPE N° 2

Deuxième principe, très important, lui aussi.
Vous êtes une personne, votre enfant en est une autre.
Vous avez votre vie, il devra construire la sienne pour connaître le bonheur.
Une vie qu'il choisira puis dont il décidera.
Comment l'accompagner et l'aider dans cette démarche capitale pour lui ?
Ce chapitre vous l'explique.

Rappel

Votre enfant est un être humain à part entière. Respectez sa différence et sa personne comme vous souhaitez qu'il vous respecte. Et ne le traitez pas en enfant au sens péjoratif du terme. N'oubliez pas qu'il n'est pas vous-même.

Comment vous comporter

Vous assurez donc la qualité affective de la relation que vous entretenez avec votre enfant. Vous l'aimez autant pour son plaisir que pour le vôtre. Et vous le considérez comme un très proche parent qui est votre invité privilégié, d'honneur en quelque sorte.

Un invité qui est lui-même et qui a une identité strictement personnelle

Si vous avez un frère ou une sœur, des cousins, des cousines, vous admettez volontiers qu'ils sont eux-mêmes et non vous. Vous respectez leur légitime différence. Nous savons que des parents ont souvent beaucoup plus de mal à se faire à l'idée que leur enfant n'est pas eux-mêmes ou leur prolongement personnel, leur chose en quelque sorte.



   

C’est pourtant une réalité dont il faut absolument que vous preniez conscience : il est lui et il a sa propre identité. Votre rôle consiste à faciliter et à favoriser l’épanouissement de cette identité qui n’est pas et ne sera jamais vous. Ce qui signifie que vous devez respecter et préserver sa légitime différence.

Un invité qui ignore tout de votre façon de vivre et de vous comporter

Cet invité à qui vous prouvez que vous l’aimez est non seulement lui-même, mais il ignore tout de votre façon de vivre et de vos comportements quotidiens. Imaginez qu’il est un proche parent Sud-Américain ou Scandinave, et que vous devez tout lui apprendre dans ces deux domaines. Afin qu’il soit en mesure de penser et d’agir par lui-même dans le monde que vous allez lui faire découvrir. Par conséquent, votre rôle est de l’adapter à son environnement et à son entourage social pour son bien et pour assurer son autonomie progressive. Pour qu’il soit pleinement lui-même, précisément. Et non de le formater, le normaliser ou le rendre conforme à vos désirs personnels. Etant lui-même, il a besoin de vivre sa propre vie pour lui-même.

Un apprentissage de la vie

C’est donc la vie que vous allez apprendre à votre enfant pour qu’il soit progressivement indépendant de vous. Autrement dit, l’ensemble des comportements nécessaires à son autonomie et à l’existence qu’il se choisira le moment venu.

Ce qui signifie qu’il ne maîtrisera pas immédiatement ce que vous lui apprendrez. Il se trompera et commettra des erreurs : s’il savait déjà tout, il n’aurait pas besoin d’appendre. Il vous faudra par conséquent faire preuve de patience, quand il sera bébé, puis écolier et encore quand il sera adolescent. Et même adulte, il continuera à apprendre, comme nous le faisons tous.



   

La force des habitudes

La pensée est le propre de l'Homme, dit-on. C'est tout aussi vrai en ce qui concerne les habitudes. L'être humain, quel que soit son âge, vit et est fait d'habitudes, qu'il acquiert tout au long de son existence. Mais tout particulièrement au cours des premières années de sa vie.

Cette réalité s'applique naturellement à votre enfant. Il est à l'âge de la mémorisation de très nombreuses habitudes dont le but est de lui permettre de s'adapter à son entourage et à son environnement. Adaptation qui sera facilitée ou, au contraire, rendue difficile par l'éducation que vous allez lui donner.

L'habitude n'est donc pas une mauvaise chose en soi, comme on le pense trop souvent. Elle est soit un avantage quand elle assure l'harmonie et l'efficacité de l'adaptation à la réalité. Soit elle est un handicap quand elle forme un obstacle, plus ou moins important, à cette adaptation.

Vous savez maintenant que votre enfant est à comparer à un proche parent qui ignore tout de votre monde et de ses coutumes. Ce sont donc des habitudes pratiques et efficaces qu'il vous faut l'aider à acquérir. En lui facilitant son apprentissage par une relation affectueuse, rassurante et encourageante. Et en lui laissant le temps de les acquérir, lui qui en ignore tout. Et enfin, en lui accordant un droit à l'erreur indispensable pour l'apprenti qu'il est.

Ne tombez pas dans le piège du conflit avec votre enfant

Trop d'impatiences, trop de mouvements d'humeur de votre part, la volonté d'imposer un comportement à votre enfant vous conduiraient tous les deux au conflit de personnes. C'est le piège qui vous est tendu. En réaction, il s'opposerait ou se soumettrait trop, adoptant un caractère apparent qui vous tromperait et vous poserait un problème d'éducation pas toujours facile à régler. Car n'oubliez jamais que l'enfant ne fait que réagir au comportement de l'adulte qui en a la charge. Autrement dit, vous serez toujours, directement ou indirectement, à l'origine de ce qu'il fait ou ne fait pas. Et là encore, la qualité de la relation affective que vous aurez établie avec lui jouera un rôle essentiel.



   

PRINCIPE N° 3

Si les deux premiers principes d'une éducation réussie sont très importants,
le troisième ne l'est pas moins. Vous allez le vérifier par vous-même.
Le regard posé sur l'existence fait le bonheur ou le malheur d'une vie.
A vous de donner à votre enfant l'optimisme et la confiance
qui lui permettront de se construire une vie réussie et heureuse.
Ce chapitre vous explique pourquoi et comment.

Rappel

Donnez à votre enfant une vision optimiste et rassurante de la vie. N'oubliez pas que, particulièrement fréquents, l'inquiétude et le pessimisme pourraient lui gâcher la meilleure part de son existence. Et, même sans exagérer, le faire passer à côté de sa réussite privée et professionnelle et de tous les charmes de l'existence.

Comment vous comporter

L'inquiétude et le pessimisme sont toujours associés. Si l'on est inquiet, on ne peut pas être optimiste sur la suite des évènements. Et si l'on est pessimiste, on ne peut pas être rassuré sur l'avenir. Inévitable ! Et tout aussi inévitables, les conséquences sur la vision qu'on a de l'existence, de soi-même et de l'action. Tout le problème tient au fait que ce sont des attitudes très répandues : 4 personnes sur 10 environ, quand ce n'est plus. Personnes qui, en général, ne savent pas elles-mêmes qu'elles sont inquiètes et pessimistes.
Les quelques lignes qui précèdent vont vous permettre de comprendre comment vous devez vous comporter à l'égard de votre enfant, petit ou grand, pour éviter de lui transmettre une inquiétude et un pessimisme qui pourraient vous handicaper dans votre mission de parent sans que vous le sachiez.



   

Une inquiétude et un pessimisme qui ne sont pas conscients

De deux choses l'une, soit vous n'êtes pas spontanément inquiet(e) et pessimiste, et vous n'êtes pas concerné(e). Mais lisez quand même ce qui suit.
Soit vous êtes inquiet(e) et pessimiste, et il y a de fortes chances pour que vous ne le sachiez pas.
Ou alors, vous êtes convaincu(e) que l'existence n'a rien de réjouissant, qu'il n'y a rien de bon à en attendre pour vous comme pour votre enfant, et vous pensez avoir mille fois raison.
Prendre des initiatives, modifier vos habitudes, l'imprévu, agir, entreprendre, oser… vous paraît le plus souvent risqué et vous avez horreur de courir des risques.
La vision que vous avez de l'existence, de l'avenir, des résultats de l'action et, souvent, d'autrui, ne doit donc pas vous servir de repère dans le comportement que vous adoptez avec votre enfant. Ce que vous avez justement tendance à faire naturellement en toute bonne foi. C'est pourquoi nous allons bientôt vous donner un autre repère auquel vous pourrez vous fier.

Une inquiétude et un pessimisme que votre enfant ressent

Les sentiments et les émotions sont communicatifs. On pourrait presque dire contagieux. Sans que vous ayez besoin de parler, votre enfant, même tout petit, sentira donc votre inquiétude et votre pessimisme, si vous l'êtes évidemment, et en sera imprégné.
Très tôt dans sa vie, il s'engagera donc à son tour dans la voie de l'inquiétude et du pessimisme, que les dialogues que vous aurez par la suite ne feront que renforcer.
D'où toute l'importance du comportement confiant et serein que nous vous conseillons d'adopter, tout spécialement dans vos relations avec votre enfant. Si vous en éprouvez le besoin ou si vous estimez que c'est une sage précaution à prendre, faites-vous aider en pratiquant la sophrologie, la relaxation, la PNL (Programmation Neuro Linguistique), une technique psychothérapique…
L'aide la plus efficace étant celle à laquelle ira votre préférence et le feeling que vous aurez, ou pas, avec le thérapeute.



   

Le repère de comportement que nous vous conseillons

Même si vous êtes sans le savoir très inquiet(e) et très pessimiste, vous partez quand même en vacances, vous organisez les anniversaires des êtres que vous aimez, vous composez les menus des repas à venir, vous faites des projets, vous jouez peut-être au Loto, dans la mesure du possible vous faites des économies… Là encore sans en avoir conscience, vous faites donc dans votre vie la plus quotidienne le pari que certaines choses peuvent bien se passer et vous agissez en conséquence. Vous vous montrez optimiste malgré vous et à votre corps défendant.

Ce pari est le repère que nous conseillons dans votre comportement à l'égard de votre enfant. Donnez-lui une image rassurante et encourageante de lui-même et de ses actions. Pariez sur sa réussite, pas sur son échec dans l'existence… et dites-le lui. Pour son bien et pour son épanouissement personnel. C'est le plus grand service que vous pourrez lui rendre.

Et ne vous faites aucun souci : compte tenu de votre caractère, il ne risque vraiment pas d'attraper la « grosse tête », ni de se comporter en « casse cou ». Vous ne courrez vraiment pas ce double risque !

Par vos mots et par vos attitudes

C'est par vos propos mais surtout par vos gestes et vos actes que vous devez donner à votre enfant cette image rassurante et encourageante de lui-même et de ses actions. Et de la vie ! Car là encore, il sentira ou ne sentira pas la confiance que vous aurez ou n'aurez pas en lui. Confiance qui, si vous l'éprouvez, contribuera à forger la confiance en lui-même qui lui est et lui sera nécessaire pour réussir sa vie et la vivre pleinement.



   

PRINCIPE N° 4

Eduquer un enfant ne se limite pas à lui donner des conseils et des ordres.
L'important est de lui servir de modèle, ce que l'on est naturellement,
et de lui montrer soi-même comment il faut se comporter dans la vie et ce que l'on souhaite qu'il fasse pour son bien.
Sinon, on risque de devenir son contre-modèle, son contre-exemple.
Il fait alors le contraire de ce qu'on lui dit et de ce qu'on fait soi-même.
L'éducation est beaucoup plus l'art de montrer que celui de dire.

Rappel

Principe très important, mais ils le sont tous, souvenez-vous que, selon le cas, vous servez de modèle ou de contre-modèle à votre enfant. Autrement dit, il vous imitera ou fera le contraire de ce que vous faites.
C'est pourquoi comportez-vous comme vous souhaitez qu'il se comporte. Ne vous en dispensez pas sous prétexte que vous êtes parent et adulte, et qu'il devrait faire ce que vous dites, pas ce que vous faites. Trop peu de parents agissent de la sorte.

Comment vous comporter

Comme vous le savez maintenant, le comportement de votre enfant est une réaction directe (identique) ou inverse (opposée) à votre comportement. Ce qui revient à dire que vous êtes la cause et la source de son comportement.
A la différence près…



   

L'influence prédominante de l'un des 2 parents

Le plus souvent, un enfant est élevé par 2 parents, ses parents biologiques dans la majorité des cas. Sauf dans les familles monoparentales où l'un des 2 parents est conduit par la force des choses à assurer à la fois le rôle de père et celui de mère. Et dans les familles recomposées où un adulte, homme ou femme, qui n'a pas de lien biologique avec l'enfant intervient, pour ne pas dire interfère, fréquemment dans son éducation.

Dernière possibilité, l'enfant est éduqué par des parents d'adoption après avoir été recueilli à un âge qui varie selon les cas. Ce qui revient à dire qu'il a toujours subi une influence éducative non précisée avant son adoption. Influence qui pose fréquemment des problèmes qui sont alors à résoudre par des solutions appropriées.

Dans tous ces cas sans exception, l'enfant subit l'influence prédominante de l'un des adultes qui assure son éducation.

Quelle conclusion pratique devez-vous en tirer ? Le comportement de votre enfant exprime et traduit cette influence qui n'est pas forcément la vôtre, mais celle de votre partenaire.

Les 3 facteurs qui déterminent l'influence prédominante de l'un des parents.

3 facteurs déterminent cette influence prédominante de l'un des adultes, vous et votre partenaire présent ou absent, qui assurent l'éducation de votre enfant.

1) Le comportement parental le plus en relief et le plus communicatif. Pour ne prendre qu'un exemple qui vous permettra de comprendre ce processus, entre un parent extraverti et un parent introverti, c'est le comportement du premier qui exerce l'influence prédominante sur le comportement de votre enfant.

2) 2ème facteur extrêmement important, la nature de la relation parent-enfant. Pour des raisons dans lesquelles nous n'entrerons pas ici, c'est quand elle se révèle conflictuelle que cette relation exerce un rôle prédominant, conférant au comportement du parent qui l'a initiée le même rôle prédominant. Autrement dit, le comportement qui détermine celui de votre enfant.



   

3) Dernier facteur, le comportement que l'enfant sent et perçoit apparemment le plus efficace dans une situation donnée : comportements d'identité sexuelle, de relation à autrui, d'affirmation de soi… C'est ce comportement que votre enfant adopte spontanément, même s'il n'est pas socialement et en pratique adapté à la réalité. Agressivité, problèmes relationnels ou de communication par exemple.

Vos erreurs d'éducation sont les causes du comportement que vous reprochez à votre enfant

Vous connaissez maintenant les principales causes des erreurs d'éducation. L'un des parents, vous ou votre partenaire, en fait trop ou pas assez dans son rôle d'éducateur. Soit votre enfant réagit à une attitude trop directive, trop autoritaire ou, globalement, à un comportement qu'on veut le contraindre à adopter. Soit il fait réellement n'importe quoi parce qu'il a été en quelque sorte abandonné à lui-même par un laisser-faire qui est toujours une erreur.

Dans tous ces cas, il n'y a que 2 possibilités : vous êtes le parent prédominant et vous allez vous reconnaître dans le portrait que nous en avons tracé pour vous. Ou alors, vous êtes le parent de compensation. Etre l'un ou l'autre va guider le comportement qu'il vous faut adopter désormais à l'égard de votre enfant.

Vous êtes le parent prédominant. Le comportement de votre enfant est en réaction au vôtre. Quelle conduite devez-vous adopter ? Deux mesures essentielles :

1) Etablir une relation affective de qualité avec votre enfant. N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour le faire.

2) Vous comporter comme vous désirez que votre enfant se comporte en suivant les conseils qui vous sont donnés plus loin.



   

Vous êtes le parent de compensation

De toute évidence le comportement de votre enfant est en réaction à celui de votre partenaire et vous en avez conscience. Vous devez par conséquent compenser dans toute la mesure du possible les erreurs d'éducation commises. Comment ? Là encore, deux attitudes essentielles :

1) Etablir et entretenir une relation affective de qualité avec votre enfant. C'est de cette façon que vous lui servirez de modèle

2) Justement parce que vous serez son modèle, vous comporter comme vous souhaitez qu'il se comporte.

Donnez l'exemple à votre enfant et soyez son modèle

En matière d'éducation une formule est trop répandue et pratiquée : « Fais ce que je dis, pas ce que je fais ! » Navré ! Etre parent ne dispense en rien de donner l'exemple à son enfant. Parlez, tenez-vous, agissez, comportez-vous à l'égard d'autrui et à son égard comme vous voulez qu'il se comporte lui-même. Donc si vous souhaitez que votre enfant soit calme, confiant, serein, tranquille, ouvert aux autres, bien élevé… il vous reste à l'être vous-même.

C'est la seule façon efficace pour qu'il se comporte réellement ainsi. Des reproches et des punitions seront non seulement inefficaces, mais risquent en plus d'en faire un être soumis ou désobéissant, si ce n'est un révolté allergique à toutes règles et à toute hiérarchie. Le plus sûr moyen d'en faire un malheureux dans sa vie privée et dans sa vie professionnelle.

Ce conseil que nous vous donnons est, croyez-le, une des règles de base de toute éducation.



   

PRINCIPE N°5

On ne maîtrise bien que ce que l'on a appris à faire par soi-même.
Agir à la place de l'enfant, sous prétexte qu'il est trop petit, revient à en faire une sorte de handicapé de la vie, incapable d'affronter les petites et surtout les grandes responsabilités de l'existence.
Il est donc nécessaire de lui apprendre à agir par lui-même dès son plus jeune âge.
Votre rôle de parent est de former l'apprenti de la vie qu'il demeure jusqu'à sa complète autonomie.
Ce chapitre vous explique pourquoi et surtout comment.

Rappel

Apprenez à votre enfant à agir par lui-même. Cela lui permettra d'être autonome et responsable. Et surtout vous lui donnerez confiance en lui-même.
Suite à une éducation maladroite, trop d'enfants, d'adolescents et d'adultes manquent de confiance en eux. Ce n'est pas ce que vous souhaitez pour votre enfant, n'est-ce pas ?

Comment vous comporter

Ce 5ème principe est selon nous de loin le plus important et celui que nous vous recommandons de garder toujours présent à l'esprit, à tout prix. Il est la clé de voûte de l'éducation qu'il vous faut donner à votre enfant. C'est lui qui lui permettra d'être pleinement épanoui, équilibré, sûr de lui et de réussir sa vie privée et professionnelle. L'enjeu n'est pas négligeable, vous l'admettrez ! Soyez par conséquent très attentif aux conseils qui suivent et surtout appliquez-les sans aucune restriction.



   

Ne commettez pas 3 grandes erreurs d'éducation

Vous savez maintenant qu'il existe 3 grandes erreurs d'éducation particulièrement perturbatrices pour votre enfant, 3 grandes erreurs qui ne peuvent que compromettre son développement harmonieux et son avenir : la surprotection, le laisser-faire et un interventionnisme qui vous conduirait à trop en faire en vous montrant directif et/ou autoritaire.
Ces attitudes ne peuvent qu'empêcher votre enfant d'accéder à l'autonomie, au sens des responsabilités et étouffer dans l'œuf sa confiance en lui qu'il serait dans l'impossibilité d'acquérir.
Ces 3 erreurs ont été abordées plusieurs fois dans ce guide. Gardez-les en mémoire et, si besoin est, modifiez votre comportement en conséquence. D'autant qu'elles sont très fréquentes et qu'on n'a pas toujours clairement conscience de les commettre. C'est pourquoi nous avons cru nécessaire d'attirer tout particulièrement votre attention sur ce point essentiel.

Soyez vous-même en confiance morale et matérielle !

Pour inspirer confiance à autrui, il faut se sentir soi-même en confiance, et notamment en sécurité morale et matérielle. Cette évidence s'applique bien sûr au comportement que vous adoptez à l'égard de votre enfant.
Faites tout par conséquent pour assurer en premier lieu votre sécurité morale et matérielle. Charité bien ordonnée commence par soi-même, dit le dicton avec juste raison.
Votre situation financière, vos conditions de logement, votre environnement social, votre expérience de l'éducation des enfants, vos relations avec votre partenaire, avec votre propre famille et avec votre belle-famille qu'elle soit officielle ou non, votre emploi du temps quotidien, votre travail et le climat qui y règne, un éventuel stress professionnel… sont autant de facteurs qui jouent sur votre sécurité morale et matérielle, notamment le climat relationnel avec votre partenaire et votre proche entourage. Climat auquel nous vous conseillons d'accorder la plus grande importance dans toute la mesure du possible.



   

Facteurs essentiels par conséquent en ce qui concerne la confiance que vous éprouvez ou que vous n'éprouvez pas. Si besoin est, votre médecin, l'Assistante sociale de votre quartier, votre Caisse d'Allocations Familiales, La Sécurité Sociale, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la ville où vous résidez, Education et Santé ne serait-ce que par ce guide… sont là pour vous conseiller et pour vous aider dans toute la mesure de leurs moyens.

Soyez également en confiance en ce qui concerne votre enfant. Particulièrement quand il est bébé, il est en état de dépendance morale et matérielle. Mais vous savez maintenant qu'il n'est pas fragile, ni à surveiller comme le lait sur le feu. Laissez-vous guider par votre bon sens et votre réalisme pour veiller à sa sécurité, sans l'étouffer et sans lui donner un sentiment d'insécurité injustifié. Soyez attentif (ve) sans lui faire peur par une inquiétude ou une anxiété déplacée et perturbatrice.

Ne faites jamais à la place de votre enfant ce qu'il peut faire par lui-même !

Votre sécurité morale et matérielle assurée, appliquez une règle simple : ne faites jamais à la place de votre enfant ce qu'il peut faire par lui-même. Pourquoi ? Pour un ensemble de raisons complémentaires qui permettront à votre enfant d'avoir confiance en lui-même.

On ne sait réellement faire que ce que l'on a appris à faire par soi-même. C'est vrai en général, c'est vrai pour votre enfant en particulier. Si vous agissez à sa place ou si vous adoptez une attitude directive à son égard, il n'aura pas cette expérience personnelle de l'action adaptée et efficace qui est à l'origine de la confiance en soi.

A quoi s'ajoute que, si vous agissez ou décidez à sa place, se posera forcément une question. Quand aurez-vous le sentiment qu'il est assez grand pour le faire lui-même ? Beaucoup trop tard dans la grande majorité des cas. Vous serez donc amené à penser et malheureusement à lui dire qu'il est incapable de se débrouiller tout seul. Ce qui le rendra encore plus dépendant de vous et incapable de penser et d'agir par lui même !



   

Pensée et commentaire particulièrement injustes, et faux par ailleurs. Il ne sera pas incapable, c'est votre interventionnisme qui l'aura empêché de se montrer capable d'agir par lui-même, et donc de se débrouiller seul comme l'on dit. Heureusement, on apprend à tout âge, y compris à penser et à agir par soi-même.

Donc, pour autant que vous ne traitiez pas votre enfant en incapable, il pourra toujours apprendre à se débrouiller seul. Mais quel temps et quelle peine perdus !

Ne pas agir à la place de votre enfant a par conséquent un but précis et essentiel : lui permettre de penser et d'agir par lui-même. N'oubliez jamais qu'il est lui, et non vous.

Une autonomie progressive

Pour savoir ce que votre enfant peut faire ou non par lui-même, fiez-vous à l'évidence et à votre bon sens.

S'il est bébé, il ne vous viendra pas à l'esprit de lui demander de préparer son biberon, de changer sa couche ou de prendre son bain par exemple. Vous le ferez spontanément à sa place sans vous poser de questions.

Il en va de même s'il a 4 ou 5 ans par exemple. Vous n'attendrez pas de lui qu'il gère un compte bancaire, prépare les repas ou aille au marché à votre place. Pas plus que vous ne le laisserez partir seul à l'autre bout du monde.

C'est donc tout naturellement à une autonomie et à des responsabilités progressives que vous allez laisser accéder votre enfant. Mais le principe de lui accorder la liberté de penser et d'agir par lui-même doit demeurer intangible. On est libre et confiant en soi-même quand on est indépendant et qu'on sait pouvoir compter sur soi dans l'existence. C'est le but atteindre.



   

Soyez le coach de votre enfant

Un conseil pratique que nous vous donnons par expérience pour construire la confiance en lui-même de votre enfant quel que soit son âge : imaginez que vous êtes le coach d'une équipe sportive. Football, volley, hand, basket, tennis.... peu importe, le sport qui vous parle le mieux.
Comment allez-vous vous comporter à l'égard de vos joueurs ? De manière frileuse et inquiète ou avec un seul objectif : leur donner l'esprit et le physique de la gagne ? Si vous êtes un bon coach, c'est évidemment la 2ème option que vous allez choisir. Et vous aurez parfaitement raison !

Vous respecterez par conséquent trois étapes.

La préparation morale ou psychologique, cela revient au même. Vous allez naturellement valoriser, rassurer et encourager vos joueurs. Dans 2 domaines notamment : leurs capacités intellectuelles et morales (intelligence, courage, endurance, opiniâtreté, envie de gagner et de réussir…), leurs capacités physiques.
Valorisations et encouragements que vous exprimerez par votre comportement. C'est-à-dire vos paroles et vos actes. Comment voudriez-vous qu'ils aient confiance en eux-mêmes et en leur réussite si votre façon de vous comporter traduit des doutes à cet égard ? Si vous paraissez pessimiste et inquiet ? Si vous manifestez du scepticisme sur leurs capacités ? Impossible !
En tous domaines, on est doué si l'on n'a pas été convaincu qu'on ne le serait pas ! N'oubliez jamais cette profonde vérité.

La préparation physique. Mens sana in corpore sano disaient les Romains. C'est-à-dire un esprit sain dans un corps sain. Mais traduisez plutôt : un esprit épanoui dans un corps épanoui. Car on ne peut pas avoir réellement confiance en soi si on ne peut se fier à ses aptitudes intellectuelles, morales et physiques.
Toute éducation réussie comporte par conséquent la pratique d'exercices physiques et, en général, d'un ou de plusieurs sports selon les préférences de l'enfant, et non de celles de ses parents.



   

Ce qui implique forcément une hygiène de vie (alimentation, poids, sommeil, pas de tabagisme, ni de drogue évidemment…) à observer dès le plus jeune âge, afin qu'elle devienne une habitude chez l'enfant pour qui elle doit constituer une seconde nature : c'est comme ça qu'on se comporte et pas autrement.
Les différentes mesures de cette hygiène de vie ne sont surtout pas à présenter comme des interdits, mais comme des atouts, des avantages propices à l'épanouissement physique voulu et désiré.
Là encore, il va sans dire que vous adopteriez un comportement rassurant, valorisant et encourageant par vos paroles et par vos gestes. Comme pour être réellement un bon coach, vous donneriez vous-même l'exemple à vos joueurs en respectant personnellement les conseils que vous leur prodigueriez. Car vous auriez bien sûr pour objectif de leur servir de modèle, n'est-ce pas ?

L'entraînement et la pratique. Après avoir préparé moralement et physiquement vos joueurs, serait venu pour vous le moment de les soutenir dans les matchs qu'ils auraient à livrer. Matchs qui seraient pour eux autant d'entraînements sur le terrain, autrement dit d'entraînements pratiques.
Une fois encore, vous ne pourriez adopter qu'une attitude : valorisante et encourageante. En plus, vous leur accorderiez le droit à l'erreur, partant du principe admis par tous qu'ils ne pourraient pas gagner tous les matchs qu'ils livreraient. Pour agir et réussir, il faut aussi savoir accepter de perdre.
Comme il serait admis par tous que l'on passe sa vie à apprendre et que, plus on pratique, plus on sait. Vous-même, et surtout eux, ne sauriez donc attendre qu'ils soient des supers champions dès leurs premiers matchs et dès leurs premiers entraînements.
Dernière évidence : Ce sont eux qui iraient sur le terrain pour jouer, pas vous ! Ce qui revient à dire que vous ne joueriez pas à leur place. Nous sommes bien d'accord ? Car c'est à eux qu'il reviendrait de s'entraîner et de faire leurs preuves, pas à vous.

Maintenant que vous avez lu ces quelques lignes, il vous reste à coacher votre enfant comme vous le feriez pour vos joueurs imaginaires.



   

Apprenez à votre enfant à se fier à lui-même

Pour avoir confiance en soi il suffit de savoir qu'on peut se fier à soi-même pour décider et pour agir. Autrement dit avoir pris l'habitude de penser, choisir et faire par soi-même. Car ce qui importe ce n'est pas d'avoir tout fait, mais de s'être habitué à faire par soi-même.

C'est pourquoi vous ne devez pas faire pour votre enfant ce qu'il peut faire par lui-même. C'est pourquoi vous devez le laisser se débrouiller tout seul. C'est un immense service à lui rendre, et non une sorte d'abandon ou de sanction que vous lui infligeriez.

C'est ainsi qu'il apprendra à se fier à lui-même pour penser, décider et agir. Et c'est ainsi que vous lui donnerez confiance en lui-même.








Troisième Partie

L'éducation, clé de la santé morale et physique






L’éducation et la santé de l’enfant, de l’adolescent et de l’adulte

   

L’éducation donnée à un enfant joue un rôle clé dans sa santé morale mais aussi physique.
Elle peut en faire quelqu’un de bien ou de mal portant, maintenant et pendant toute son existence.
Vous trouverez dans ce chapitre comment lui assurer une bonne santé durant toute sa vie.

Pourquoi l’éducation décide de la santé de l’enfant, de l’adolescent, puis de l’adulte qu’il sera

Accompagnement et gestion du développement physique et moral de l’enfant, de l’adolescent et de l’adulte qu’il sera un jour, l’éducation joue forcément un rôle sur leur santé actuelle et future.

Leur santé physique

Une alimentation saine et équilibrée

Leur santé physique d’abord et pour des raisons évidentes.
Les soins que vous apportez à votre enfant ont, vous le savez bien sûr, des conséquences allant de soi sur son développement physique : taille, poids, ossature, évolution des différents organes…
Dans ce cadre général, votre enfant va acquérir des habitudes alimentaires. Selon le cas, elles seront bonnes ou mauvaises. Avec raison, les médecins, les nutritionnistes, les médias… attirent régulièrement votre attention sur les risques certains que représentent les alimentations basées sur les protides, les lipides et les glucides (farineux, graisses et sucres).
L’apport de légumes et fruits, crus et cuits, de viandes, poissons, lait, œufs… est absolument nécessaire à la santé de votre enfant dès qu’il est sevré.
L’obésité et les troubles qui l’accompagnent constituent l’un de ces principaux risques ! Obésité dont il n’est pas toujours facile de se débarrasser et qui peut handicaper votre enfant jusqu’à l’âge adulte. Parce que sa façon déséquilibrée de s’alimenter sera malheureusement devenue une habitude chez lui.



   

La pratique d'exercices physiques et de sports

Autre habitude favorable à la santé physique de votre enfant et à lui donner très tôt, la pratique d'un ou de plusieurs sports. Ou, au minimum, d'activités physiques régulières. Encore le mens sana in corpore sano. Absolument indispensable et à ne jamais négliger !

Trop d'enfants sont élevés comme si leurs parents voulaient en faire exclusivement des intellectuels et des têtes pensantes. C'est une profonde erreur. Et là encore, l'exemple que vous donnerez à votre enfant jouera un rôle considérable. N'oubliez pas que si la relation que vous avez avec lui est bonne, c'est-à-dire bienveillante et affectueuse, c'est vous qu'il imitera.

Donc si vous êtes allergique à l'exercice physique, il le sera aussi, par mimétisme justement. Or c'est à vous qu'il revient de lui servir d'exemple. En ce qui concerne le ou les sports également. Vous savez que « Fais ce que je dis, pas ce que je fais ! » est une profonde erreur d'éducation.

La prévention des comportements inadaptés et dangereux

Les comportements inadaptés que nous abordons ici sont susceptibles de mettre la santé physique ou même la vie de votre enfant en danger parce qu'ils négligent ou ignorent carrément les risques de la réalité quotidienne.

Deux exemples vont vous permettre de comprendre de quoi il s'agit exactement. Les accidents domestiques et ceux de la voie publique, notamment chez les conducteurs de 2 roues.

Les enfants et tout particulièrement les plus petits sont beaucoup trop souvent victimes d'accidents domestiques : empoisonnements et intoxications (absorption de produits ménagers, de détergents…), chutes de lieux élevés, électrocutions, manipulations maladroites de produits inflammables ou d'objets coupants par exemple, noyades dans des piscines…

Un moment d'inattention ou un défaut de surveillance de la part des parents sont le plus souvent à l'origine de ces accidents dont beaucoup pourraient être évités.



   

Il est hors de question de vous inquiéter inutilement et de vous rendre la vie impossible en vous demandant d'exercer une vigilance tatillonne de tous les instants. Des mesures de sécurité simples à appliquer suffisent.
Ainsi ne perdez pas de vue votre enfant en bas âge quand il est libre de ses mouvements. Restez en sa compagnie pour le surveiller. Ce sera pour vous une excellente occasion d'entretenir et d'enrichir la relation affectueuse et pédagogique que vous devez avoir avec lui et dont nous avons longuement parlé.
L'utilisation du parc à enfant tend à se perdre. C'est une erreur. Vous ne frustrerez pas ni ne traumatiserez votre enfant en bas âge en le mettant dans un parc lorsque vous êtes occupé par ailleurs.
Dernier point, ne tombez pas dans un travers de notre époque. La télévision et les jeux vidéos n'ont pas à servir de nounous à votre enfant, quel que soit son âge en l'occurrence.
Ce sont des divertissements, pas des gardes d'enfants. Comme la plupart des parents actuels, vous disposez malheureusement de trop peu de temps. Mais il est indispensable d'en consacrer le plus possible à votre enfant. Quitte à nous répéter encore une fois, n'oubliez pas que les relations que vous entretenez avec lui constituent un facteur essentiel de son éducation.

Les adolescents et les jeunes paient un lourd tribut aux accidents de la circulation, notamment en ce qui concerne les conducteurs de 2 roues. Vous n'êtes pas sans l'ignorer, les médias se font régulièrement l'écho de cette réalité dramatique. Ces jeunes conducteurs ne tiennent aucun compte ou pratiquement aucun compte des règles du code de la route. Ils se comportent comme si elles ne s'appliquaient pas à eux.
Conséquences ? Un nombre effarant de tués et de handicapés trop souvent à vie.
Il serait trop commode selon nous d'expliquer ce phénomène de génération en ne parlant que d'indiscipline et d'irresponsabilité de la part de ces jeunes. Ce qui conduirait les adultes et les parents à adopter des mesures exclusivement répressives, qui iraient à l'encontre du but recherché.
Pourquoi ? Parce que ces comportements à hauts risques des jeunes sont bien le résultat d'un manque de discipline, c'est évident et il serait stupide de le nier.
Mais la bonne question à se poser est celle du pourquoi de cette indiscipline.








La réponse ne fait absolument aucun doute : le besoin d'affirmation de soi que les jeunes ont toujours éprouvé, à toutes les époques. Seule différence, en ce qui concerne la circulation routière et urbaine, notre époque comporte infiniment plus de risques potentiels et réels que les précédentes.
Faut-il par conséquent nous résigner à considérer comme une inévitable fatalité les accidents de la circulation dont nos jeunes sont victimes ? Non, certainement pas ! Car il existe des façons beaucoup plus valorisantes de s'affirmer que d'enfreindre les règles du code de la route.
C'est à nous, parents et adultes, de leur enseigner ces autres façons plus valorisantes. Comment ? En leur proposant des projets d'avenir dans lesquels ils pourront s'investir et s'affirmer en toute sécurité.

Il existe d'autres comportements inadaptés éventuellement préjudiciables à la santé physique de votre enfant.
L'agressivité, l'impulsivité, l'anxiété, le manque du sens des responsabilités…
C'est à vous, par l'exemple que vous donnez, d'en préserver votre enfant.

La prévention des comportements collectifs à risques

Ces comportements sont à distinguer des précédents par le fait qu'ils obéissent à une sorte d'effet de mode chez les jeunes, en constituant une contre-culture qui s'oppose à la façon de penser et d'agir du monde adulte. Ou qu'ils ne font que prolonger par mimétisme des comportements à risques des adultes eux-mêmes.
Dans le premier cas, la toxicomanie, le suicide ou des comportements de rébellion par exemple. Dans le second, le tabagisme et l'alcoolisme pour autres exemples.
A propos du tabagisme et de l'alcoolisme, il est évident que l'exemplarité propice ou dissuasive du comportement de l'entourage, des adultes, mais d'autres jeunes aussi, se révèle extrêmement importante.
Autrement dit, le comportement des jeunes ou des adultes qui jouent le rôle de modèles incite à fumer ou à boire ou, au contraire, à s'en abstenir. Or n'oubliez pas qu'il vous faut servir d'exemple à votre enfant.



   

Mais il n’en est pas moins vrai que le mimétisme qui incite à fumer et à boire est d’autant plus efficace quand les adolescents et les jeunes éprouvent un sentiment d’exclusion sociale, intellectuelle, affective… Il en va de même en ce qui concerne la toxicomanie, le suicide et les comportements de rébellion.
Donc comment vous comporter si vous êtes éventuellement confronté à l’un de ces cas ?
En premier lieu, n’interdisez pas le ou les comportements à risques concernés. Ce serait la meilleure façon d’en faire des interdits, justement. Et par conséquent de donner à votre enfant l’envie, si ce n’est le besoin impérieux, de les enfreindre.
Sauf à faire le choix de surveiller votre enfant 24 heures sur 24, ce n’est donc pas la bonne solution. Si vous lui déconseillez tel ou tel comportement, expliquez-lui clairement pourquoi ce comportement est contraire à son intérêt bien compris, et notamment à sa santé.
Soyez pédagogue, et non donneur de leçons qui interdit du seul fait de l’autorité qu’il exerce.
Ensuite, la seule manière de mettre un terme au sentiment d’exclusion qu’éprouverait auquel cas votre enfant, serait d’établir avec lui des relations de compréhension et d’affection. En un mot, de le comprendre et de le reconnaître sans le juger, en lui témoignant la profonde affection que vous avez pour lui.

Pour en savoir plus sur tous ces sujets, consultez notre site Internet :
www.leseducationsante.com

Leur santé psychologique et morale

Votre enfant doit savoir qu’il a été désiré et se sentir aimé, reconnu et compris
Votre enfant ne sera pleinement épanoui psychologiquement et moralement dès sa naissance et jusqu’à son âge adulte que dans la mesure où il se sera senti aimé de ses deux parents. Cette règle n’a pratiquement pas d’exceptions, même si l’on tient compte de certains cas de résilience dont parle Boris Cyrulnik.
Quelles conséquences pratiques devez-vous en tirer ?



   

Dans toute la mesure du possible, votre enfant doit être né d'un désir commun éprouvé par votre partenaire et par vous-même. C'est dans ces conditions qu'il se sentira réellement bien accueilli et aimé. Car votre comportement à tous deux exprimera pleinement ce double sentiment.

Si votre enfant est venu au monde alors que ni vous ni votre partenaire ne le désiriez pas vraiment, ne lui dites jamais. Faute de quoi il pourrait éprouver pendant toute sa vie le sentiment d'être un gêneur et un intrus qui aurait gâché l'existence de parents qui ne le souhaitaient pas. Et qui, quoi qu'il advienne, serait toujours en trop quel que soit son entourage. Le complexe du vilain petit canard, en somme.

Si votre enfant est un « accident de pilule ou de contraception », ne lui avouez jamais non plus. Là encore, il serait susceptible d'en éprouver toute sa vie le sentiment qu'il n'a pas été désiré. Donc qu'il est et sera toujours en trop.

Si vous l'avez adopté, on vous conseillera souvent de le lui dire très tôt, sous prétexte qu'il faut tout dire à l'enfant. Pour notre part, nous vous le déconseillons. Attendez qu'il ait atteint un âge où il pourra prendre suffisamment de recul par rapport à un aveu qui est fréquemment traumatisant pour l'enfant adopté. Et si vous avez procédé à une adoption plénière, c'est-à-dire s'il figure sur votre livret de famille comme votre enfant, ne lui dites jamais.

S'il est votre enfant mais qu'il est né grâce à une technique d'assistance à la procréation, notamment d'une Fécondation in vitro (Fiv), selon nous il n'est pas nécessaire qu'il le sache, en tout cas pendant les 15 ou 20 premières années de sa vie.

Certes il pourrait éprouver le sentiment d'avoir été profondément désiré, ce qui serait vrai. Mais aussi celui d'être responsable de toutes les contraintes et désagréments subis par ses parents, et notamment par sa mère, pour mener cette Fiv à bon terme.

Les différents conseils que nous venons de vous donner impliquent une condition : la meilleure entente possible avec votre partenaire. Autrement dit, avec le père ou la mère de votre enfant.








Il est vrai que, pour bien s'entendre, il faut être 2 à le vouloir. Si vous avez des difficultés relationnelles avec votre partenaire, et si vous désirez tous les 2 les résoudre, il est important que vous sachiez qu'il existe à ce propos des solutions efficaces.

Pour les découvrir et en savoir plus en ce qui les concerne, consultez notre site Internet : www.leseducationsante.com

Donnez à votre enfant une vision rassurante et optimiste de la vie

La santé, au sens plein du terme, psychologique et morale de votre enfant dépendra et dépendra étroitement de la vision de la vie que vous lui aurez donnée.

Nous avons vu beaucoup trop d'enfants, d'adolescents et d'adultes, dont l'existence quotidienne était profondément perturbée par une conception inquiète et donc pessimiste – les 2 vont forcément ensemble – de la vie.

Et dans tous les domaines : vie privée, relationnelle, affective, amoureuse, professionnelle… Leurs façons de penser et d'agir s'en trouvaient profondément influencées, dans un sens négatif évidemment.

En ce qui concerne les adultes notamment, ils vivaient mal, voire très mal, un succès, une réussite ou un événement heureux, par exemple. Pourquoi ? Parce qu'en raison du pessimisme justement, ces circonstances n'étaient pas censées durer longtemps et annonçaient forcément on ne sait trop quelles prétendues catastrophes imaginaires.



   

Alors ces adultes vivaient dans l'inquiétude plus ou moins permanente de voir se profiler à l'horizon les signes précurseurs des catastrophes annoncées. Et fréquemment, ils étaient amenés malgré eux à renoncer à leur réussite privée ou professionnelle par crainte que la chute, inévitable selon eux, ne soit encore plus dure et plus douloureuse. Il leur suffisait pourtant de profiter du succès ou du bonheur qui leur arrivait. Mais leur vision inquiétante et pessimiste de l'existence les en empêchait.

D'où toute l'importance de l'application du Principe N° 3 que vous connaissez maintenant. Et auquel nous vous conseillons de vous reporter chaque fois que vous en éprouverez le besoin.

Donnez à votre enfant toutes ses chances dans la vie : aidez-le à avoir confiance en lui-même

Nous ne voyons vraiment pas comment votre enfant pourrait être épanoui psychologiquement et moralement s'il n'a pas confiance en lui. Maintenant et quand il sera adulte. Surtout quand il sera adulte.

Or vous savez maintenant que la confiance en soi s'acquière très tôt dans la vie, dès le plus jeune âge. Elle est une habitude à prendre, l'habitude de se fier à soi qui s'apprend et qu'il vous faut apprendre à votre enfant.

Comment ? Nous vous l'avons expliqué dans le chapitre qui traite du Principe N° 5. C'est un Principe essentiel, et son application est encore plus essentielle, ne l'oubliez pas !

Pour en savoir plus, consultez notre site Internet :
www.leseducationsante.com








Comment contribuer à la bonne santé de votre enfant et de l'adulte qu'il sera plus tard ?

   

Une éducation bien conduite fait de l'enfant et de l'adulte qu'il deviendra un être épanoui et heureux en bonne santé morale et psychologique.
Quelqu'un de bien dans sa peau et dans sa tête comme l'on dit, mais, fait beaucoup moins connu, elle lui assure également une bonne santé physique.
Donc aussi quelqu'un de bien dans sa vie.
Voici pourquoi et comment.

Une réalité mal connue : les troubles de civilisation ou d'adaptation

Savez-vous que 7 personnes sur 10 qui consultent un médecin généraliste souffrent de ce qu'on appelle des troubles de civilisation ou d'adaptation ? Oui, 7 personnes sur 10 !

Ce qui revient à dire qu'elles n'ont pas une maladie au sens où on l'entend habituellement : grippe, diabète, appendicite, tuberculose, cancer, maladie cardio-vasculaire… Mais qu'elles éprouvent un mal-être ou un mal-vivre provoqué par les difficultés qu'elles rencontrent pour s'adapter à leur vie privée ou professionnelle.

Pourquoi rencontrent-elles ces difficultés ? Parce que leur éducation ne les a pas préparées, et surtout les a mal préparées, pour gérer harmonieusement et efficacement certaines circonstances de leur vie privée ou professionnelle.

Autrement dit, leur éducation ne leur a pas donné le « mode d'emploi » de leur épanouissement personnel dans l'existence. Notamment dans les domaines relationnels et d'adaptation à un environnement en constante évolution. Environnement source de nombreuses contraintes physiques et psychologiques.

En clair, ces mal-être ou mal-vivre sont les conséquences de réactions individuelles inadaptées à des modes de vie toujours plus complexes et contraignants.



   

Les maux du siècle

Dans l'existence quotidienne de ces personnes, ces mal-être et mal-vivre se présentent sous des aspects que vous connaissez certainement ou dont vous avez entendu parler autour de vous et dans les médias notamment.

D'abord, ce qu'on appelle fréquemment les maux du siècle. Quelques exemples parmi tant, malheureusement ! La fatigue. C'est-à-dire ces fatigues qui traînent, dont on ne parvient pas à se débarrasser et qui n'ont pas de causes médicales. Elles motivent 485.000 consultations médicales par jour !

Les fameux maux de dos : nuque, dos proprement dit, reins (rachis lombo-sacré). Eux aussi à l'origine de très nombreuses consultations médicales par jour, radios, scanners, traitements divers…

Les non moins fameuses déprimes ou dépressions (1 Français sur 10 en permanence), les anxiétés chroniques (20 à 40% de la population, 60% dans certains états aux USA !).

A quoi il faut ajouter les insomnies, les douleurs diverses sans aucune cause médicale là encore, les troubles cardio-vasculaires, gynécologiques, respiratoires, allergiques, rhumatismaux, dermatologiques, les problèmes de poids provoqués par des troubles du comportement alimentaire (surpoids, obésité, anorexie), et beaucoup d'autres encore.








Le stress dans tous ses états

Parmi ces nombreux troubles de civilisation ou d'adaptation, l'un mérite une place à part en raison de sa particulière fréquence et des multiples formes qu'il prend : le stress.

Exclusivement psychologique (sentiment de tension, d'oppression, nervosité), il se traduit néanmoins le plus souvent par l'un ou plusieurs des troubles (somatisations) que nous venons de citer.

Ses causes sont tout aussi nombreuses et diverses : relationnelles (familiales, sentimentales, conjugales, entourage professionnel, hiérarchie professionnelle), modes de vie inadaptés (emplois du temps surchargés, alimentation déséquilibrée, manque de temps pour soi…), environnementales (environnement urbain « déshumanisé », locaux privés ou professionnels inadaptés et « stressants », transports en commun bondés et mal organisés, agressivité, isolement, délinquance…)…

Sans conteste, le stress figure dans le peloton de tête des maux du siècle. Les solutions à lui apporter sont manifestement insuffisantes, trop souvent inefficaces et manquent tout aussi souvent de professionnalisme, quand ce n'est de sérieux tout simplement. Car l'amateurisme prévaut encore fréquemment dans la prévention et le traitement du stress.



   

Les éducations santé

7 patients sur 10 ! Les enjeux des troubles de civilisation ou d'adaptation sont donc individuels et collectifs. Il y va de la santé et du bien-être de la majorité d'entre nous et des conséquences financières et économiques de ces troubles. L'impact sur le budget de la Sécurité Sociale par exemple est considérable, au point qu'il est souvent largement sous-estimé, quand il n'est pas ignoré tout simplement.

Seule une politique de prévention rigoureuse et sérieuse est en mesure de réduire le nombre des troubles d'adaptation, puis de les éliminer à terme. Ce qui revient à dire qu'il ne faudrait pas en attendre des résultats pour demain matin, mais à l'échéance de quelques années au moins. La mise en œuvre de cette politique de prévention n'en est donc que plus urgente. D'autant qu'elle se traduirait assez rapidement par des premiers résultats positifs.

En quoi consisterait cette politique ?

Elle serait essentiellement basée sur ce que nous appelons les éducations santé dont nous avons défini la procédure précise et les modalités pratiques. Car bien se porter s'apprend à tout âge. Le plus tôt est le mieux, évidemment ! D'où tout l'intérêt d'appliquer ces éducations à votre enfant dès son plus jeune âge.

Mais on apprend aussi à bien se porter et à connaître le bien-être quand on est adulte. Ces éducations seront donc bénéfiques au parent que vous êtes. Et là encore, le plus tôt sera le mieux.

Elles préviendront, chez vous-même et chez votre enfant, non seulement les troubles de civilisation ou d'adaptation dont nous avons parlé dans ce chapitre. Mais aussi des maladies proprement dites : maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, « angine de poitrine », infarctus du myocarde, artériosclérose), diabète, augmentation du cholestérol et des lipides sanguins, obésité…

Voir notamment à ce propos Henri Laborit « L'inhibition de l'action », Editions Masson (Paris) et Presses Universitaires de Montréal, 2ème édition, 1986. Et la bibliographie complète « Cerveau et immunité », du Centre de Documentation Scientifique et Technique du CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique).








Votre bien-être, votre santé, le bien-être, la santé de votre enfant, maintenant et dans l'avenir, sont donc entre vos mains et à votre disposition !
Une dernière question. Pourquoi les Educations Santé au pluriel, et non l'Education Santé au singulier ? Parce que, comme nous vous l'avons déjà dit, votre enfant est unique et différent des autres. Parce que, vous aussi, vous êtes unique. Ce qui sera vrai et efficace pour votre enfant et pour vous-même, ne le sera pas forcément pour un autre enfant et pour un autre parent.
Les Educations Santé sont donc toutes personnalisées, adaptées à votre enfant et à vous-même et à personne d'autre. D'où l'usage du pluriel et non du singulier.

Pour en savoir plus, consultez notre site Internet :
www.leseducationsante.com



   

Conclusion : L’éducation parfaite n’existe pas

   

A vouloir trop bien faire, on risque de se tromper !
C'est particulièrement vrai en matière d'éducation des enfants.
De se tromper en stressant dans son rôle de parent.
De se tromper en perturbant sérieusement l'enfant.
Voici pourquoi et surtout comment éviter de tomber dans le piège de ce perfectionnisme bien intentionné mais à hauts risques

La meilleure façon de commettre des erreurs d'éducation

Au début de ce guide, nous vous avons conseillé de le lire mais de ne retenir, si vous le souhaitiez, que les titres et les sous-titres imprimés en gras.

Pourquoi ? Pour ne pas vous « stresser » en vous donnant à croire que vous devriez mémoriser absolument toutes les informations et tous les conseils que vous alliez trouver dans ce petit livre. Ce qui serait revenu à vous rendre un très mauvais service en vous mettant sur la voie d'une sorte de perfectionnisme toujours contre-productif.

L'éducation parfaite n'existe pas. Donc ne cherchez surtout pas que la vôtre le soit. A vouloir trop bien faire, on risque de faire des erreurs. C'est vrai en tout, dans le domaine de l'éducation également. Le désir de donner une forme parfaite à celle que vous donnez à votre enfant augmenterait plutôt qu'il ne réduirait celles que vous commettrez éventuellement. Ce serait même la meilleure façon de les provoquer.

Car vous en commettrez inévitablement. Nous ne vous disons pas cela pour vous décourager par avance, mais pour vous rassurer. Le Collectif Education et Santé compte parmi ses membres des parents, des enseignants, des médecins, des psychologues, des éducateurs…



   

Tous autant que nous sommes, nous avons commis des erreurs d'éducation à l'égard de nos propres enfants comme à l'égard des enfants dont on nous avait confié la charge.
C'est à ce titre que nous vous conseillons de ne pas chercher à obtenir un zéro faute humainement inaccessible. Oui, humainement inaccessible, croyez-nous !

Vous êtes un bon parent

Et nous vous donnons d'autant plus volontiers ce conseil que nous savons que vous êtes un bon parent animé des meilleures intentions à l'égard de son enfant et de l'éducation à lui donner.
Comment le savons-nous ? Si vous étiez du nombre de ces parents irresponsables qui se moquent éperdument de l'éducation de leurs enfants, ou du nombre de ceux qui sont persuadés de tout savoir en ce domaine, vous n'auriez pas lu ce guide jusqu'à sa conclusion !
C'est ce que le Dr Moigno appelle le paradoxe humain : on ne risque pas de faire ou d'être ce que l'on redoute de faire ou d'être. C'est ainsi que seuls les honnêtes gens ont peur de se montrer malhonnêtes. Les gangsters, que voudriez-vous que ça leur fasse…
Donc le simple fait que vous ayez lu ce guide jusqu'à son terme prouve bien que vous êtes un bon parent et que vous vous comporterez en conséquence.
Spontanément, vous serez attentif à votre enfant et vous aurez à cœur de lui donner la meilleure éducation possible. Et par conséquent de commettre le moins d'erreurs possible. Comptez sur ce guide pour vous y aider.



   

Faites preuve de bonne volonté

Nous savons également que vous ferez preuve spontanément de bonne volonté dans l'éducation de votre enfant. C'est ce qui compte le plus. Et non de tout savoir sur l'éducation ou, plutôt, de prétendre tout savoir en ce domaine. Aucun d'entre nous, dont c'est pourtant le métier, ne sait tout en la matière. Affirmer le contraire serait vous mentir comme un arracheur de dents. Sérieux !

Nous savons par conséquent, car nous sommes tous passés par là, que vous commencerez ou aurez commencé à apprendre votre métier de parent en vous occupant de l'aîné de vos enfants si vous en avez plusieurs. Etre parent s'apprend ! C'est une règle à laquelle personne n'échappe. Qui, quoi nous a préparés à cette mission qui n'est pas des plus simples, admettons-le ? Personne, dans la grande majorité des cas. D'où l'une des raisons d'être de ce guide !

Nous savons également que vous éprouverez éventuellement le désir de porter une attention et un amour particuliers à votre petit dernier ou à l'enfant du même sexe que vous. Ou tout le contraire, selon l'éducation que vous avez reçue.

Eprouver éventuellement ce désir ne constitue pas une erreur d'éducation. C'est une réaction très humaine. Ce qui serait une erreur d'éducation, c'est de savoir que ces comportements sont à prohiber et de les adopter quand même. Autrement dit, d'accorder par vos paroles et par vos actes un amour et un statut privilégiés à votre petit dernier ou à votre enfant du même sexe que vous, ou le contraire (votre fille si vous êtes un homme par exemple).

Comme c'est une erreur d'éducation de chouchouter et de surprotéger un enfant unique dans le sens où il n'a ni frère ni sœur. Un enfant trop longtemps désiré et, à plus forte raison, si l'on a éprouvé de grandes difficultés pour l'avoir (Fiv, césarienne, accouchement difficile et douloureux…). Ou un enfant né après le décès prématuré d'une petite sœur ou d'un petit frère qui était son aîné, par exemple.



   

L'important est donc bien que vous fassiez preuve de bonne volonté dans l'éducation de votre enfant. Et que, sachant que ces attitudes constituent des erreurs, vous vous en absteniez à tout prix.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron

Il est clair maintenant que c'est en élevant votre enfant que vous apprendrez votre métier de parent. C'est en forgeant qu'on devient forgeron, le dicton est bien connu… et combien vrai ! En matière d'éducation, vous en saurez aujourd'hui un peu plus qu'hier, et aujourd'hui un peu moins que demain. C'est la loi de tout apprentissage. Et vous savez désormais, si vous ne le saviez déjà, qu'on apprend toute sa vie. En tous domaines.

Il en ira de même en ce qui concerne la façon dont vous utiliserez ce guide. Nous aurions pu vous recommander de le « bûcher », de le « bachoter » à fond, quitte à vous stresser et à vous faire transpirer à grosses gouttes, comme on le fait avant de passer un examen ou un concours qui revêt une importance capitale pour soi.

C'eut été une profonde erreur. Le résultat auquel vous seriez parvenu eut été à l'opposé du but recherché. Vous auriez très vite « décroché ». Et surtout, vous n'auriez rien retenu ou seulement très peu de choses. L'épreuve, car cela en aurait été une pour vous, aurait « bloqué » votre attention et votre mémoire.



   

Non, nous vous conseillons de lire une première fois ce guide, si vous en avez réellement envie, comme vous liriez un roman d'aventures ou un roman policier. Relax et par plaisir, ou par curiosité, sans faire le moindre effort.
Spontanément, vous retiendrez davantage certains chapitres ou certains passages. Tout aussi spontanément, vous relirez certains d'entre eux. Parce qu'ils vous auront intéressé personnellement.
Et puis, spontanément encore, vous apprendrez à vous servir à votre manière de ce guide. Vous prendrez vos habitudes de lecture. Vous en ferez un livre de chevet. Ou vous ne le consulterez que lorsque vous en éprouverez le besoin, à l'occasion ou parce que vous serez confronté à un problème d'éducation.

Nous l'avons écrit pour vous permettre de trouver les réponses, les solutions, simples, claires et efficaces que vous attendrez alors.



   

Pour en savoir plus

En un minimum de pages, nous nous sommes efforcés de vous apporter le maximum d'informations et de conseils sur l'éducation à donner à votre enfant. Pour autant, pouvons-nous vous assurer que nous avons abordé tous les aspects, tous les détails, toutes les situations de cette longue mission qui n'est pas toujours facile à mener, il faut bien l'avouer ? Bien sûr que non !

Vous affirmer le contraire serait vous mentir. Même un livre de 1000 pages n'aurait pas suffi. A quoi s'ajoute que, ainsi que nous l'avons dit à plusieurs reprises, votre enfant et vous-même êtes uniques. Vous serez donc confronté dans certains cas à des situations ou à des problèmes personnels que nous ne pouvions pas prévoir en rédigeant ce guide.

Enfin, dans le but de ne pas vous submerger de détails techniques, nous avons fait le choix délibéré de ne pas traiter certains cas tout aussi intéressants qu'importants, mais trop particuliers.

Il en va ainsi des relations pas toujours simples entre les enfants nés de mêmes parents ou dans des familles recomposées. Du rôle extrêmement important que joue l'ordre des naissances (aîné, cadet, benjamin) dans le comportement des enfants d'une même fratrie. De la façon trop souvent différente d'élever un garçon ou une fille. Des détails pratiques des éducations santé.
Ni de la manière de mettre un terme à un enchaînement de choix malencontreux initié très tôt par un manque de confiance en soi. Et qui, en toute logique, provoque une peur de faire le mauvais choix, laquelle empêche forcément de se fier à soi-même. Alors que, pour apprendre à avoir confiance en soi, il faut précisément pouvoir se fier à soi.



   

Et ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres.
Nous avons donc encore beaucoup d'informations précieuses et de conseils pratiques à vous donner. De réponses à apporter aux questions que nous vous invitons à nous poser. De solutions personnalisées à vous proposer…

Mais comment pouvez-vous nous contacter pour en savoir plus sur toutes ces questions et bien d'autres encore ?

Afin d'être en permanence à votre écoute et à votre service, nous avons créé à votre intention un site Internet : www.leseducationsante.com

Nous vous y attendons et nous y serons toujours à votre entière disposition.

Mougins-Casablanca, 30 Août 2007-2 Février 2010



   

Important : Le suivi de la santé de l'enfant et la régulation des naissances !

Le suivi de la santé de l'enfant

Le but de ce guide est clair : élever son enfant de sorte qu'il soit, maintenant et plus tard, épanoui, heureux, et en bonne santé physique et psychologique. Bien dans sa tête et dans son corps autrement dit.

Si l'on est attentif à son égard – et il faut l'être absolument ! -, on remarque forcément s'il se porte bien, moyennement ou mal, physiquement et moralement, physiquement ou moralement.

Cette observation qui doit être régulière, et non une surveillance inquiète, donc inquiétante, n'empêche pas des mesures de prévention simples et faciles à prendre, dans la mesure où elles ne nécessitent pas des efforts constants et pénibles, telles que :

La mise à jour régulière du carnet de santé

Qu'il s'agisse d'actes préventifs ou curatifs concernant la santé corporelle et psychologique de l'enfant, ils doivent être soigneusement et régulièrement notés sur son carnet de santé jusqu'à la fin de son adolescence : croissance de la taille et du poids, hygiène alimentaire (type d'alimentation habituellement consommée, surtout s'il s'agit de hot dogs, d'hamburgers et de colas !), vaccinations régulièrement mises à jour, elles aussi, maladies, traitements reçus, résultats, difficultés scolaires et solutions apportées, troubles du langage, de la vision, de l'audition, de l'écriture, de la lecture, de l'adaptation scolaire et sociale…



   

Mieux vaut prévenir que guérir…

On ne sait pas suffisamment ou on oublie fréquemment que des difficultés d'apprentissage de la lecture et de l'écriture en particulier, ou scolaires en général, quand l'enfant est encore en primaire, sont assez souvent dues au fait qu'il voit ou entend mal. Au moindre doute à cet égard et en pareilles circonstances, il faut donc penser, avant tout autre démarche, à faire pratiquer chez l'enfant un bilan ophtalmologique pour vérifier sa vision ou ORL (oto-rhino-laryngologique) pour vérifier son audition.

De même, s'il a des problèmes d'orthographe ou de prononciation, il ne faut pas hésiter à le montrer à une ou un orthophoniste pour dépister une éventuelle dyslexie. Si l'on tarde à diagnostiquer ces troubles, l'enfant accumule des lacunes qui s'accroissent évidemment avec le temps, lacunes susceptibles de l'amener en situation d'échec scolaire.

Alors plutôt que de faire de nombreux reproches à l'enfant – stupidité, paresse, manque de volonté, de courage, de travail… -, reproches qui risquent de le démotiver et de saper encore davantage sa confiance en lui, il faut le remotiver, établir un bilan de ses connaissances et de ses lacunes, puis lui faire donner des leçons de rattrapage. Quitte à ce qu'il soit aidé en cela par une orthophoniste ou une psychologue.

Autre éventualité à ne pas ignorer chez l'enfant (comme chez l'adulte d'ailleurs !), un changement de comportement qui se prolonge anormalement : fatigue inhabituelle, tristesse, abattement, absence d'envies, manque d'énergie, isolement, repli sur soi, nervosité, anxiété, insomnies, perte ou excès d'appétit, perte ou prise de poids excessive… tous troubles qui nécessitent un examen médical attentif. Comme l'adulte et l'adolescent, l'enfant peut en effet souffrir de dépression. Il faut le savoir et savoir y penser en pareils cas.








La régulation des naissances

Depuis une soixantaine d'années, nos sociétés sont en évolution permanente, il n'est pas toujours facile de suivre leurs changements incessants. De plus, elles traversent fréquemment des crises, exigent des qualifications professionnelles toujours plus grandes, voient leurs marchés de l'emploi se rétrécir en même temps qu'elles nécessitent un pouvoir d'achat toujours plus élevé.

Pour préparer nos enfants à affronter ces dures réalités avec succès, il faut leur donner le maximum d'atouts et de chances. C'est-à-dire des éducations attentives, des caractères solides, des personnalités affirmées, des formations toujours plus longues et spécialisées… Ce qui demande forcément de la disponibilité, du temps et de l'argent.

L'époque est donc venue où les parents doivent s'interroger sur le nombre d'enfants qu'ils pourront avoir tout en leur assurant les moyens de devenir des hommes et des femmes heureux qui réussiront leur vie.



   

Lexique

Adapté(e) : Action ou réaction qui apporte une réponse précise et efficace à une situation donnée, notamment si elle présente des obstacles ou des difficultés. Adapter l'enfant, puis l'adulte qu'il sera un jour, aux réalités de l'existence, de son milieu et de son époque est l'une des missions essentielles de l'éducation, mais aussi de le préparer à affronter les inévitables bouleversements d'une société en rapide évolution telle que la nôtre. Une éducation qui doit donc préparer à vivre aujourd'hui et demain, pas hier, mais en tenant néanmoins compte des enseignements hérités du passé.

Adolescence : Période de la vie qui s'étend plus ou moins longtemps entre la fin de l'enfance et le début de l'âge adulte. Dans les sociétés traditionnelles, l'adolescence n'existe pas : l'enfant passe directement du statut d'enfant mineur à celui d'adulte majeur après des rites d'initiation qui varient selon les cultures et l'évolution socio-économique de la population considérée.
L'adolescence n'est donc pas un stade naturel de la vie, mais un âge social qui tend à se prolonger dans les sociétés développées en fonction du statut social et économique qu'elles accordent au pré-adulte.

Adolescent(e) : Sujet masculin ou féminin ni enfant ni adulte classé provisoirement dans la catégorie sociale de l'adolescence. Voir à ce terme.

Adulte : En principe, période de la vie qui commence au moment où un garçon ou une fille atteint sa maturité sexuelle et devient capable de se reproduire. Mais si la nature fixe un seuil relativement précis à l'entrée dans le monde adulte, ce n'est pas le cas des sociétés qui, plus elles sont évoluées, retardent toujours davantage le stade de l'adolescence, jusqu'à inventer une période de post-adolescence. On observe ainsi un décalage croissant entre l'accès à la sexualité notamment et l'entrée dans la vie active.



   

Affectif(ve) : Qualifie ce qui a trait aux sentiments, notamment la relation parents-enfant en particulier, et la relation entre deux personnes en général : amour, affection, tendresse, amitié… mais aussi indifférence, antipathie, hostilité, haine… La relation parents-enfant doit être stable, confiante, affectueuse, constante, rassurante, et ne doit pas se limiter à des mots, mais surtout se traduire par des gestes et des attitudes.

Ambivalent(e) : Personne qui présente, selon les moments ou les circonstances des comportements (voir à ce terme) radicalement opposés : douceur et agressivité, gentillesse et froideur par exemple. Les relations avec cette personne passent donc forcément par de fréquents – trop fréquents ! – hauts et bas. Ce qui est formellement déconseillé en matière d'éducation, car élever un enfant nécessite de se montrer envers lui d'une humeur la plus égale possible. C'est-à-dire d'adopter à son égard une attitude (voir à ce terme) constante, calme et bienveillante.

Attitude : Manière d'agir et de réagir, de s'exprimer, devant une ou des personne(s) ou une situation. Voir aussi à comportement. Se rappeler qu'il est très important qu'un parent observe une attitude sereine, constante et affectueuse, dans ses relations avec son enfant.

Anxiété : Peur irraisonnée et incontrôlable d'intensité variable selon les personnes. A partir d'un certain seuil, l'anxiété devient visible sur celui ou celle qui l'éprouve : pâleur, nervosité, tremblements, sueurs… Et si la personne concernée est un parent, l'enfant voit, perçoit son anxiété et la ressent à son tour. Il peut ainsi devenir anxieux lui-même. Ce qui explique qu'on est anxieux de génération en génération dans certaines familles. Et il en va de même à propos de la nervosité, de l'impulsivité , de l'agressivité, de la colère et de tous les comportements que l'enfant peut mimétiser (voir à mimétisme), c'est-à-dire imiter malgré lui inconsciemment.



   

Complexe : Terme psychologique passé ensuite dans le langage courant, mais démodé. Désignait et désigne toujours une difficulté rencontrée par une personne pour effectuer des actions de la vie quotidienne qui paraissent banales aux autres. Ainsi la timidité, le manque de confiance en soi, le sentiment d'infériorité par exemple, sont autant de complexes qui gênent plus ou moins considérablement les relations à autrui. Les complexes sont en fait des réactions inadaptées remontant à l'enfance et mises en mémoire qui sont réactivées quand le sujet se retrouve dans des situations identiques ou similaires à celles qui les ont provoquées initialement.

Comportement : Gestes, attitudes, actions, réactions d'une personne dans une situation donnée exprimant son caractère et sa personnalité et pouvant se révéler différents selon la situation considérée. C'est ainsi que quelqu'un de timide en public est le plus souvent détendu, voire expansif, dans un milieu qui lui est familier. Ou qu'une personne très communicative en public peut être renfermée et peu expressive dans l'intimité, pouvant ainsi réserver de nombreuses surprises. Le comportement n'est souvent qu'une apparence trompeuse. Mieux vaut le savoir !

Confiance en soi : L'un des principaux objectifs qu'une éducation bien conduite doit se fixer, donner à l'enfant le sentiment qu'il peut se fier à lui-même pour penser, parler et agir, afin qu'il puisse gérer sa vie en toute liberté et en toute indépendance. La confiance en soi est innée, on naît en ayant confiance en soi. Ce sont des éducations maladroites qui provoquent, chez l'enfant puis l'adolescent et l'adulte, un manque de confiance en soi.

Education : Forger le caractère d'un enfant afin qu'il puisse un jour accéder à son indépendance et affronter avec succès les réalités de la vie. Pour cela il faut lui transmettre l'expérience de l'existence qu'on a acquise, lui donner confiance et foi en lui-même, lui faire voir l'avenir avec optimisme. L 'éducation n'est pas un assistanat, mais une préparation progressive à l'âge adulte et au bonheur de vivre.



   

Enseignement : Transmission à un enfant ou à un adulte d'un savoir ou d'un savoir-faire. Si l'éducation (voir à ce terme) comporte une part d'enseignement, elle est loin de se limiter à cela, ce à quoi elle se réduit pourtant toujours plus. Elever un enfant n'a pas pour seul but d'en faire un premier de la classe qui aura un jour un bon métier, mais un homme ou une femme bien dans sa peau et dans sa vie.

Identité : Savoir qui l'on est et d'où l'on vient afin d'être capable de savoir où l'on va et de quoi sera fait son avenir personnel. C'est d'ailleurs pourquoi l'on dit qui n'a pas de passé n'a pas d'avenir.

Inadapté(e) : Désigne notamment une personne, enfant ou adulte, qui n'apporte pas de solution précise et efficace à une situation vécue, même si cette situation est considérée banale par autrui : effectuer une démarche administrative, faire face par soi-même à des problèmes courants de la vie quotidienne, par exemple. Les éducations mal conduites sont une cause très fréquente de comportements inadaptés chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte. Alors que l'un des buts de l'éducation est d'adapter l'enfant, puis l'adulte qu'il deviendra, à son milieu, son époque et à… l'imprévu.

Mimétisme : Imitation des gestes, des attitudes… en bref, du comportement d'une personne. Inconsciemment ou même consciemment, l'enfant mimétise ses parents et notamment celui du même sexe que lui… ou fait le contraire. C'est pourquoi ses parents doivent se comporter de sorte à lui servir de modèles et d'exemples. Et non lui dicter ce qu'il doit faire en ne respectant pas eux-mêmes les règles qu'ils lui imposent. Le principe n'est pas « Fais ce que je te dis, pas ce que je fais ! », mais « Fais ce que je fais ! »

Motivation : Ressort, énergie intérieure, force de pulsion, qui donne l'envie et la volonté nécessaires pour adopter une attitude en général, et pour agir en particulier. Ce terme est fréquemment mal compris. Il ne suffit pas de désirer



   

pour se sentir motivé(e). Une motivation nécessite un désir plus la conviction que l'on peut réussir ce que l'on veut entreprendre. Sans espoir, pas d'action !

Autre erreur fréquente, on ne peut pas se motiver longtemps sur commande, seulement parce qu'on a envie d'être motivé(e). On constate qu'on est motivé(e) ou pas, cela ne se décide pas. Or pour se sentir motivé(e), il faut désirer quelque chose, en attendre un plaisir et croire en la possibilité d'éprouver ce plaisir… si l'on s'en donne les moyens !

Optimisme : Vision positive, rassurante et encourageante, de la vie, de l'avenir, et de son avenir personnel tout particulièrement. Si l'optimiste ne détient pas plus la vérité que le pessimiste a priori, il vit plus heureux, et se montre beaucoup plus dynamique et entreprenant. Deux atouts essentiels qui sont pour lui des facteurs de réussite. Ce qui explique que l'un des grands principes de ce guide est de donner à l'enfant une vision optimiste de l'existence… tout en se comportant soi-même de façon optimiste. Autrement dit en lui donnant l'exemple d'une attitude résolument optimiste devant la vie.

Pessimisme : Tout le contraire de l'optimisme (voir à ce terme). C'est-à-dire, vision négative, désespérante et, très fréquemment, obstacle majeur à l'action, donc à l'esprit d'entreprise. Car à quoi bon agir, si l'on est persuadé que ça ne marchera pas et que l'on court à l'échec ? C'est pourquoi l'optimisme est la seule attitude possible devant l'existence et l'exemple à donner à l'enfant.

. .

   

Bibliographie succincte

Pour en savoir plus encore...

Baudonnière P.M., « Le mimétisme et l'Imitation », Ed. Flammarion, Paris, 1997

Braconnier A.: "Le bébé et les attachements précoces", PUF, Paris, 1998

Bowlby J.: "Attachement et perte: La séparation, angoisse et colère", PUF, Paris, 1978

Bowlby J. : « Attachement et perte : La perte, tristesse et dépression », PUF, Paris, 1984

Bruno P. : « Existe-il une culture adolescente ? », Press, 2000

Changeux J.P. : « L'homme neuronal », Ed. Fayard, Paris, 1986

Dantzer R. : « Les émotions », PUF, 1988

Danic I. : « La culture des 12-15 ans : Les lascars comme modèles », Presses Universitaires de Rennes, 2006

Fonagy P. : « La compréhension des états psychiques, l'interaction mère-enfant et le développement du self », Cah. Psychiatrie, 1999

Erner G. : « Victimes de la mode ? », Ed. La Découverte, Paris, 2006

Guedeney A. : « Dépression et retrait relationnel chez le jeune enfant », Psychiatrie de l'enfant, 1999

Guedeney N. et A. : « L'attachement : Concepts et applications », Ed. Masson, Paris, 2002

Hermann H. : « Les instincts archaïques de l'homme », Ed. Denoël, Paris, 1972

Jeammet P. : « Evolution des problématiques à l'adolescence : L'émergence de la dépendance et ses aménagements », Ed. Doin, Paris, 2001

Mansour S. : « Grandir en Palestine », In Sciences Humaines, Les grands dossiers, N° 8, Septembre 2007

   

Marcelli D. : « La dépression dans tous ses états : Du nourrisson à l'adolescent », Neuropsychiatrie. Enfant. Adolescent., 1999

Mialaret G. : « Psychologie de l'éducation », PUF, Paris, 2003

Moigno Dr Y.: "Les adultes malades de leurs enfants", Ed. Garancière, Paris, 1986

Moigno Dr Y. : « Paré pour la vie : Une nouvelle méthode d'éducation », Ed. Marabout, Alleur, 1996

Moigno Dr Y. : « Guide pratique du bonheur », Ed. Flammarion, Paris, 2002

Sciences Humaines, Les grands dossiers, « L'enfant du XXIème siècle »,N° 8, Sptembre 2007

Sciences Humaines, « Imitation : Sommes-nous tous des moutons ? », N° 183, Juin 2007

Singly F. de : "Les adonaissants", Ed. du Seuil, Paris, 2006

Stern D. : « La constellation maternelle », Ed. Calmann-Lévy, Paris, 1997

Sue R. : « Rythmes de vie et éducation », Les cahiers millénaires, N° 24, 2001



بالمجان

8 مليون نسخة

الدليل العالمي

التربية و الصحة

إعداد حيوية وصحة أطفالنا في الصغر وعند الكبر

بمساندة



الشر كاءالاعلام والصحا فة



www.leseducationsante.com